

**Рабочая программа**

По адаптивной физической культуре

Предметная область: физическая культура.

6 «А»,6 «Б», класс

2024– 2025 учебный год

Составила

учитель :

Артемова А.Н.

г.Рубцовск

2024г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана с учетом нормативных документов, регламентирующих составление и реализацию рабочих программ:

* Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
* ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки от 19 декабря 2014 г. № 1599;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрирован 30.12.2022 № 71930)
* Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1) (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «РОШИ №1»;
* Учебный план КГБОУ «РОШИ №1» на 2024-2025 учебный год;
* Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Минобрнауки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах. Приказ Минобрнауки № 15 от 26.01.17г.
* Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

.**Основная цель изучения данного предмета:** формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Основные задачи изучения предмета:**

*Образовательные задачи:*

* Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
* Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
* Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
* Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

*Развивающие задачи:*

* Развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, (мышечной силы, двигательной реакции).
* Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
* Развитие пространственно-временной дифференцировки.
* Обогащение словарного запаса.

*Оздоровительные и коррекционные задачи:*

* Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
* Активизация защитных сил организма ребенка.
* Повышение физиологической активности органов и систем организма.
* Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
* Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.
* Коррекция и компенсация нарушений психомоторики.
* Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
* Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

*Воспитательные задачи:*

* Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
* Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
* Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
* Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивация к здоровому образу жизни.

**Общая характеристика учебного предмета**

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения; оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе в соответствии с учебным планом рассчитана:

6 «А» - 67 часа

6 «Б» -67 часов

Возможно увеличение или уменьшение количество часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

Срок реализации рабочей программы – один учебный год.

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

***Личностные результаты:***

* осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
* воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
* владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
* сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
* сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
* проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты:**

***Минимальный уровень:***-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

-представления о двигательных действиях;-знание основных строевых команд;

-подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

-участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

***Достаточный уровень:***

-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

-знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на формирование следующих базовых учебных действий.**

***Личностные УД:***

* положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
* понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений
* этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

***Регулятивные УД:***

* адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
* принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
* активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
* соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

***Познавательные УД:***

* использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Коммуникативные УД:***

* вступать в контакт и работать в коллективе (учитель –ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс);
* использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
* слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
* сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

**Планируемые результаты освоения предмета**

*Обучающиеся должны знать:*

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;

- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;

- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.

- правила перехода при игре в волейбол;

- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

*Обучающиеся должны уметь:*

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;

- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;

- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);

- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;

- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

**Содержание учебного предмета**.

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Основы знаний», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры»,

«Спортивные игры».

|  |  |
| --- | --- |
| Вид программного материала | Содержание |
| Основы знаний | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями |
| Гимнастика | Основная стойка |
| Строевые упражнения | Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом |
| Общеразвивающие упражнения без предметов | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. 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 | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами |
| Элементы акробатических упражнений | Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя |
| Лазанье | Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла |
| Висы | Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь |
| Равновесие | Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см |
| Опорные прыжки | Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись |
| Ходьба | Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы |
| Бег | Понятие *низкий старт.* Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие *эстафета* (круговая). Расстояние 5—15 м |
| Прыжки | Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом *перешагивание* (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка) |
| Метание | Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м |
| Лыжная подготовка | Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок) |
| Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) | Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени |
| Подвижные игры | «Музыкальные змейки», «Найди предмет» |
| Игры с элементами общеразвивающих упражнений | «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры» |
| Игры с бегом и прыжками | «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза» |
| Игры с бросанием, ловлей и метанием | «Подвижная цель», «Обгони мяч» |
| Игры зимой | «Снежком по мячу», «Крепость» |
| Спортивные игры(баскетбол, футбол, волейбол.) | Спортивные игры; ознакомление с правилами игры. Передача мяча, прием мяча. Передача мяча в пасс. Броски мяча. Изучение техники ведения мяча. |

***Материально – техническое обеспечение***

**Спортивное оборудование, инвентарь**

гимнастическая стенка,

гимнастическая скамейка разной высоты,

канат,

обручи разного диаметра,

гимнастические маты,

мячи резиновые разного диаметра,

гантели,

мячи теннисные,

гимнастические палки,

скакалки,

набивные мешочки,

мячи набивные,

набор для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.

турник для силовых упражнений

ссекундомер

лыжи

**Учебно – методический комплект:**

Рабочая программа составлена на основе 1.Примерные программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл., Под ред. В.В.Воронковой. -М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012.

2. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя cпец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида / Мозговой В.М. – М.: Просвещение, 2009.

3. А. П. Матвеев «Физическая культура 1-10 кл.» Москва, 1995

4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «КГБОУ РОШИ № 1».

6 «А» класс

1 четверть

16 часов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | № урока | дата | ОРУ | игра | инвентарь |
| **Легкая атлетика (9 часов).** | | | | | | |
| 1 | Вводный урок. Гигиена после занятий физическими упражнениями. | 1 |  | Комплекс № 1 | «Догони». | Мячи |
| 2 | Высокий, низкий старты бег 30м | 2 |  | Комплекс № 1 | «Догони». |  |
| 3 | Бег на короткие дистанции 60 м. | 3 |  | Комплекс № 1 | «Вызов победителя» | Секундомер, флажок, мяч. |
| 4 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Отталкивание. | 4 |  | Комплекс № 2 | Футбол, пионербол. | Сетка, мячи, лопата, грабли, лента. |
| 5 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 5 |  | Комплекс № 2 | «Установи рекорд» | Грабли, лента. |
| 6 | Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо. Разбег. | 6 |  | Комплекс № 3 | Пионербол | Сетка, мяч, малые мячики. |
| 7 | Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с разбега. | 7 |  | Комплекс № 3 | «Кто дальше» | Малые мячики. |
| 8 | Медленный бег до 4 мин. | 8 |  | Комплекс № 1 | Футбол, пионербол. | Сетка, мячи. |
| 9 | Эстафетный бег. Передача палочки. | 9 |  | Комплекс № | Эстафета. | Эстафетные палочки. |
| **Баскетбол (7 часов).** | | | | | | |
| 1 | Закрепление правил игры, поведение при игре. Стойка игрока, остановка, повороты. | 10 |  | Комплекс № 1 | «Пустое место» | Баскетбольные мячи. |
| 2 | Передача мяча двумя руками от груди и ловля его. | 11 |  | Комплекс № 8 | «Не потеряй мяч» | Баскетбольные мячи. |
| 3 | Передача мяча двумя руками от груди на месте. | 12 |  | Комплекс № 8 | «Набери очки» | Баскетбольные мячи. |
| 4 | Передача мяча на месте и в движении шагом. | 13 |  | Комплекс № 1 | «»Сумей выполнить» | Баскетбольные мячи. |
| 5 | Ведение мяча одной рукой на месте. | 14 |  | Комплекс № 1 | «Удержи мяч» | Баскетбольные мячи. |
| 6 | Ведение мяча одной рукой в движении шагом. | 15 |  | Комплекс № 1 | Эстафете. | Баскетбольные мячи. |
| 7 | Бросок мяча по корзине двумя руками с места. | 16 |  | Комплекс № 1 | «Набери очки» | Баскетбольные мячи. |
| **2 четверть ( 16 часов)**  **Волейбол(6 часов)** | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | | Передача мяча сверху двумя руками | | | 17 |  | | Комплекс  №2 | | | Эстафеты | | | | Мячи, сетка. | | |
| 2 | | | Стойки и передвижения игрока | | | 18 |  | | Комплекс  №2 | | | Сделай лучше | | | | Мячи, сетка. | | |
| 3 | | | Передача мяча двумя руками сверху двумя руками в парах через сетку. | | | 19 |  | | Комплекс  №2 | | | Сделай лучше | | | | Мячи, сетка. | | |
| 4 | | | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | | | 20 |  | | Комплекс  №2 | | | Эстафеты | | | | Мячи, сетка. | | |
| 5 | | | Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания | | | 21 |  | | Комплекс  №2 | | | Учебная игра | | | | Мячи, сетка. | | |
| 6 | | | Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания | | | 22 |  | | Комплекс  №2 | | | Учебная игра | | | | Мячи, сетка. | | |
| Гимнастика (10 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями | | | | 23 |  | | Комплекс № 4  на скамейке | | | | «Кегельбан» | | | | Скамейка, кегли, мячи. | | |
| 2 | Лазанье по гимнастической стенке с чередованием разных способов. | | | | 24 |  | | Комплекс № 4  на скамейке | | | | «Кегельбан» | | | | Стенка, кегли, мячи, скамейка. | | |
| 3 | Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке | | | | 25 |  | | Комплекс № 11  в парах | | | | Эстафета | | | | мячи | | |
| 4 | Перелезание через препятствия различными способами с включением бега, прыжков, | | | | 26 |  | | Комплекс № 11  в парах | | | | Эстафета | | | | Маты, дуги, кубы. | | |
| 5 | Передвижение в висе на руках на перекладине. | | | | 27 |  | | Комплекс № 10 со скакалкой | | | | «Воробьи и вороны» | | | | Скакалки. | | |
| 6 | Смешанные висы на гимнастической стенке. Вис на канате. | | | | 28 |  | | Комплекс № 10  со скакалкой | | | | «Воробьи и вороны» | | | | Канат, скакалки. | | |
| 7 | Стойка на лопатках, перекатом назад из упора присев. Стойка «мост» из положения лежа. | | | | 29 |  | | Комплекс № 9  под музыку | | | | «Сделай лучше» | | | | Магнитофон, ковер, гантели. | | |
| 8 | «Шпагат», с опорой руками об пол. Кувырок вперед. | | | | 30 |  | | Комплекс № 9  под музыку | | | | «Сделай лучше» | | | | Магнитофон, ковер, гантели. | | |
| 9 | Опорный прыжок на козла, соскок с поворотом налево (направо). | | | | 31 |  | | Комплекс № 12  в колонне | | | | Эстафета | | | | Мост, козел, маты. | | |
| 10 | Опорный прыжок через козла ноги врозь с поворотом 90(гр.) | | | | 32 |  | | Комплекс № 12  в колонне | | | | Эстафета | | | | Мост, козел, маты. | | |
| **3 четверть ( 22 часа)**  **Лыжная подготовка (16часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Подбор инвентаря. Передвижение на лыжах по учебному кругу. | | | 33 | |  | | | Имитация техники хода | | | | Комплекс №7 с лыжами | | | Лыжи, лыжные палочки. | | |
| 2 | Попеременный двухшажный ход. | | | 34 | |  | | | Комплекс №7 с лыжами | | | | Комплекс №7 с лыжами | | | Лыжи, лыжные палочки. | | |
| 3 | Передвижение на лыжах на отрезках 30-40 м попеременным двухшажным ходом. | | | 35 | |  | | | Легкие повороты, наклоны туловищем.. | | | | Комплекс №7 с лыжами | | | Лыжи, лыжные палочки. | | |
| 4 | Передвижение на лыжах по учебному кругу двухшажным ходом. | | | 36 | |  | | |  | | | | Комплекс №7 с лыжами | | | Лыжи, лыжные палочки. | | |
| 5 | Передвижение одновременным бесшажным ходом. | | | 37 | |  | | | Комплекс №7 с лыжами | | | | Комплекс №7 с лыжами | | | Лыжи, лыжные палочки. | | |
| 6 | Передвижение на лыжах свободным стилем. | | | 38 | |  | | | Комплекс №7 с лыжами | | | | Комплекс №7 с лыжами | | | Лыжи, лыжные палочки. | | |
| 7 | | Инструктаж по Т.Б. Передвижение на лыжах по учебному кругу. | | 39 | |  | | | Комплекс №7 с лыжами | | | | «Выполни порядок» | | | | Лыжи, лыжные палочки, флажки, секундомер. |
| 8 | | Передвижение на лыжах на отрезках 40-50 м одновременным бесшажным ходом. | | 40 | |  | | | Легкие повороты туловищем, наклоны, полуприседы, взмахи рук вдоль туловища. | | | | «Выполни порядок» | | | | Лыжи, лыжные палочки, флажки, секундомер. |
| 9 | | Передвижение одновременным бесшажным ходом. | | 41 | |  | | | Комплекс №7 с лыжами | | | |  | | | | Лыжи, лыжные палочки, |
| 10 | | Одновременный одношажный ход. | | 42 | |  | | | Имитация техники | | | | «Выполни лучше» | | | | Лыжи, лыжные палочки, |
| 11 | | Передвижение на лыжах на отрезках 40-50 м одновременным одношажным ходом. | | 43 | |  | | | Комплекс №7 с лыжами | | | | Эстафета | | | | Лыжи, лыжные палочки, |
| 12 | | Передвижение одновременным одношажным ходом. | | 44 | |  | | | Комплекс №7 с лыжами | | | |  | | | | Лыжи, лыжные палочки, |
| 13 | | Подъем «полуелочкой», | | 45 | |  | | | Комплекс №7 с лыжами | | | | «Сделай лучше» | | | | Лыжи, лыжные палочки, |
| 14 | | Подъем скользящим шагом. | | 46 | |  | | | Комплекс №7 с лыжами | | | |  | | | | Лыжи, лыжные палочки, |
| 15 | | Торможение «плугом» на равнине. | | 47 | |  | | | Комплекс №7 с лыжами | | | |  | | | | Лыжи, лыжные палочки, |
| 16 | | Торможение «плугом» со склона. | | 48 | |  | | | Комплекс №7 с лыжами | | | | «Удержи равновесие» | | | | Лыжи, лыжные палочки, |
| Баскетбол(5 часов)   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 1 | Ловля и передача мяча в парах в движении. | 49 |  | Комплекс № 8 | «Не потеряй мяч» | Мячи , свисток, стойки. | | 2 | Ведение мяча одной рукой на месте. | 50 |  | Комплекс № 8 | «Третий лишний» | Мячи , свисток, стойки. | | 3 | Ведение мяча одной рукой в движении шагом. | 51 |  | Комплекс № 8 | «Третий лишний». | Мячи , свисток, стойки. | | 4 | Бросок мяча по корзине. | 52 |  | Комплекс № 8 | Учебная игра. | Мячи , свисток, стойки. | | 5 | Учебная игра. | 53 |  | Комплекс № 8 |  | Мячи , свисток, стойки. |   Волейбол(9 часов)   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 1 | Передача мяча сверху двумя руками | 54 |  | Комплекс  №2 | Эстафеты | Мячи, сетка. | | **4 четверть(13 часов)** | | | | | | | | 2 | Передача мяча сверху двумя руками | 55 |  | Комплекс  №2 | Сделай лучше | Мячи, сетка. | | 3 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху двумя руками в парах через сетку. | 56 |  | Комплекс  №2 | Сделай лучше | Мячи, сетка. | | 4 | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | 57 |  | Комплекс  №2 | Эстафеты | Мячи, сетка. | | 5 | Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания | 58 |  | Комплекс  №2 | Учебная игра | Мячи, сетка. | | 6 | Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания | 59 |  | Комплекс  №2 | Учебная игра | Мячи, сетка. | | 7 | Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. | 60 |  | Комплекс  №2 | «Сумей пройти» | Мячи, сетка | | 8 | Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. | 61 |  | Комплекс  №2 | Эстафеты | Мячи, сетка | | 9 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками | 62 |  | Комплекс  №2 | Учебная игра | Мячи, сетка | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Футбол (6часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения | 63 | | |  | | | Комплекс  №2 | | | | «Сумей выполнить | | Футбольные мячи. | |
| 2 | | | Удары по воротам указанными способами на точность | 64 | | |  | | | Комплекс  №2 | | | | «Мяч капитану» | | Футбольные мячи. | |
| 3 | | | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы | 65 | | |  | | | Комплекс  №2 | | | | Учебная игра | | Футбольные мячи. | |
| 4 | | | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы | 66 | | |  | | | Комплекс  №2 | | | | Учебная игра | | Футбольные мячи. | |
| 5 | | | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 67 | | |  | | | Комплекс  №2 | | | | Учебная игра | | Футбольные мячи. | |

6 «Б» класс

**1 четверть**

**(17часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Тема | № урока | | | дата | | | ОРУ | | игра | | инвентарь |
| Легкая атлетика (9 часов). | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Вводный урок. Гигиена после занятий физическими упражнениями. | 1 | | |  | | | Комплекс № 1 | | «Догони». | | Мячи |
| 2 | | Высокий, низкий старты бег 30м | 2 | | |  | | | Комплекс № 1 | | «Догони». | |  |
| 3 | | Бег на короткие дистанции 60 м. | 3 | | |  | | | Комплекс № 1 | | «Вызов победителя» | | Секундомер, флажок, мяч. |
| 4 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Отталкивание. | 4 | | |  | | | Комплекс № 2 | | Футбол, пионербол. | | Сетка, мячи, лопата, грабли, лента. |
| 5 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 5 | | |  | | | Комплекс № 2 | | «Установи рекорд» | | Грабли, лента. |
| 6 | | Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо. Разбег. | 6 | | |  | | | Комплекс № 3 | | Пионербол | | Сетка, мяч, малые мячики. |
| 7 | | Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с разбега. | 7 | | |  | | | Комплекс № 3 | | «Кто дальше» | | Малые мячики. |
| 8 | | Медленный бег до 4 мин. | 8 | | |  | | | Комплекс № 1 | | Футбол, пионербол. | | Сетка, мячи. |
| 9 | | Эстафетный бег. Передача палочки. | 9 | | |  | | | Комплекс № | | Эстафета. | | Эстафетные палочки. |
| Баскетбол (7 часов). | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Закрепление правил игры, поведение при игре. Стойка игрока, остановка, повороты. | 10 | |  | | | | Комплекс № 1 | | «Пустое место» | | Баскетбольные мячи. |
| 2 | | Передача мяча двумя руками от груди и ловля его. | 11 | |  | | | | Комплекс № 8 | | «Не потеряй мяч» | | Баскетбольные мячи. |
| 3 | | Передача мяча двумя руками от груди на месте. | 12 | |  | | | | Комплекс № 8 | | «Набери очки» | | Баскетбольные мячи. |
| 4 | | Передача мяча на месте и в движении шагом. | 13 | |  | | | | Комплекс № 1 | | «»Сумей выполнить» | | Баскетбольные мячи. |
| 5 | | Ведение мяча одной рукой на месте. | 14 | |  | | | | Комплекс № 1 | | «Удержи мяч» | | Баскетбольные мячи. |
| 6 | | Ведение мяча одной рукой в движении шагом. | 15 | | . | | | | Комплекс № 1 | | Эстафете. | | Баскетбольные мячи. |
| 7 | | Бросок мяча по корзине двумя руками с места. | 16 | |  | | | | Комплекс № 1 | | «Набери очки» | | Баскетбольные мячи. |
| Волейбол(6 часов) | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Передача мяча сверху двумя руками | 17 | |  | | | Комплекс  №2 | | Эстафеты | | Мячи, сетка. | |
| **2 четверть( 16 часов)** | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | Стойки и передвижения игрока | 18 | |  | | | Комплекс  №2 | | Сделай лучше | | Мячи, сетка. | |
| 3 | | Передача мяча двумя руками сверху двумя руками в парах через сетку. | 19 | |  | | | Комплекс  №2 | | Сделай лучше | | Мячи, сетка. | |
| 4 | | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | 20 | |  | | | Комплекс  №2 | | Эстафеты | | Мячи, сетка. | |
| 5 | | Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания | 21 | |  | | | Комплекс  №2 | | Учебная игра | | Мячи, сетка. | |
| 6 | | Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания | 22 | |  | | | Комплекс  №2 | | Учебная игра | | Мячи, сетка. | |
| Гимнастика (10 часов) | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями | | 23 |  | | | Комплекс № 4  на скамейке | | | «Кегельбан» | | | Скамейка, кегли, мячи. |
| 2 | Лазанье по гимнастической стенке с чередованием разных способов. | | 24 |  | | | Комплекс № 4  на скамейке | | | «Кегельбан» | | | Стенка, кегли, мячи, скамейка. |
| 3 | Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке | | 25 |  | | | Комплекс № 11  в парах | | | Эстафета | | | мячи |
| 4 | Перелезание через препятствия различными способами с включением бега, прыжков, | | 26 |  | | | Комплекс № 11  в парах | | | Эстафета | | | Маты, дуги, кубы. |
| 5 | Передвижение в висе на руках на перекладине. | | 27 |  | | | Комплекс № 10 со скакалкой | | | «Воробьи и вороны» | | | Скакалки. |
| 6 | Смешанные висы на гимнастической стенке. Вис на канате. | | 28 |  | | | Комплекс № 10  со скакалкой | | | «Воробьи и вороны» | | | Канат, скакалки. |
| 7 | Стойка на лопатках, перекатом назад из упора присев. Стойка «мост» из положения лежа. | | 29 |  | | | Комплекс № 9  под музыку | | | «Сделай лучше» | | | Магнитофон, ковер, гантели. |
| 8 | «Шпагат», с опорой руками об пол. Кувырок вперед. | | 30 |  | | | Комплекс № 9  под музыку | | | «Сделай лучше» | | | Магнитофон, ковер, гантели. |
| 9 | Опорный прыжок на козла, соскок с поворотом налево (направо). | | 31 |  | | | Комплекс № 12  в колонне | | | Эстафета | | | Мост, козел, маты. |
| 10 | Опорный прыжок через козла ноги врозь с поворотом 90(гр.) | | 32 |  | | | Комплекс № 12  в колонне | | | Эстафета | | | Мост, козел, маты. |
| Лыжная подготовка (15часов) | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Подбор инвентаря. Передвижение на лыжах по учебному кругу. | | 33 |  | | | Комплекс №7 с лыжами | | |  | | | Лыжи, лыжные палочки. |
| **3 четверть( 20 часов)** | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Попеременный двухшажный ход. | | 34 |  | | | Комплекс №7 с лыжами | | | Комплекс №7 с лыжами | | | Лыжи, лыжные палочки. |
| 3 | Передвижение на лыжах на отрезках 30-40 м попеременным двухшажным ходом. | | 35 |  | | | Легкие повороты, наклоны туловищем.. | | | Комплекс №7 с лыжами | | | Лыжи, лыжные палочки. |
| 4 | Передвижение на лыжах по учебному кругу двухшажным ходом. | | 36 |  | | |  | | | Комплекс №7 с лыжами | | | Лыжи, лыжные палочки. |
| 5 | Передвижение одновременным бесшажным ходом. | | 37 |  | | | Комплекс №7 с лыжами | | | Комплекс №7 с лыжами | | | Лыжи, лыжные палочки. |
| 6 | Передвижение на лыжах свободным стилем. | | 38 |  | | | Комплекс №7 с лыжами | | | Комплекс №7 с лыжами | | | Лыжи, лыжные палочки. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Инструктаж по Т.Б. Передвижение на лыжах по учебному кругу. | | 39 | |  | | Комплекс №7 с лыжами | «Выполни порядок» | | | Лыжи, лыжные палочки, флажки. | |
| 8 | Передвижение на лыжах на отрезках 40-50 м одновременным бесшажным ходом. | | 40 | |  | | Легкие повороты туловищем, наклоны, полуприседы, взмахи рук вдоль туловища. | «Выполни порядок» | | | Лыжи, лыжные палочки, флажки, секундомер. | |
| 9 | Передвижение одновременным бесшажным ходом. | | 41 | |  | | Комплекс №7 с лыжами |  | | | Лыжи, лыжные палочки, | |
| 10 | Одновременный одношажный ход. | | 42 | |  | | Имитация техники | «Выполни лучше» | | | Лыжи, лыжные палочки, | |
| 11 | Передвижение на лыжах на отрезках 40-50 м одновременным одношажным ходом. | | 43 | |  | | Комплекс №7 с лыжами | Эстафета | | | Лыжи, лыжные палочки, | |
| 12 | Передвижение одновременным одношажным ходом. | | 44 | |  | | Комплекс №7 с лыжами |  | | | Лыжи, лыжные палочки, | |
| 13 | Подъем «полуелочкой», | | 45 | |  | | Комплекс №7 с лыжами | «Сделай лучше» | | | Лыжи, лыжные палочки, | |
| 14 | Подъем скользящим шагом. | | 46 | |  | | Комплекс №7 с лыжами |  | | | Лыжи, лыжные палочки, | |
| 15 | Торможение «плугом» на равнине. | | 47 | |  | | Комплекс №7 с лыжами |  | | | Лыжи, лыжные палочки, | |
| Баскетбол(5 часов) | | | | | | | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 1 | Ловля и передача мяча в парах в движении. | | 48 |  | Комплекс № 8 | | «Не потеряй мяч» | Мячи, свисток | | | 2 | Ведение мяча одной рукой на месте. | | 49 |  | Комплекс № 8 | | «Третий лишний» | Мячи, свисток | | | 3 | Ведение мяча одной рукой в движении шагом. | | 50 |  | Комплекс № 8 | | «Третий лишний». | Мячи, свисток | | | 4 | Бросок мяча по корзине. | | 51 |  | Комплекс № 8 | | Учебная игра. | Мячи, свисток | | | 5 | Учебная игра. | | 52 |  | Комплекс № 8 | |  | Мячи, свисток | | | Волейбол(5 часов) | | | | | | | | | | | 1 | | Передача мяча сверху двумя руками | 53 |  | Комплекс  №2 | Эстафеты | | | Мячи, сетка. | | | **4 четверть( 14 часов)** | | | | | | | | | | | | 2 | | Передача мяча сверху двумя руками | 54 |  | Комплекс  №2 | Сделай лучше | | | Мячи, сетка. | | | 3 | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху двумя руками в парах через сетку. | 55 |  | Комплекс  №2 | Сделай лучше | | | Мячи, сетка. | | | 4 | | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | 56 |  | Комплекс  №2 | Эстафеты | | | Мячи, сетка. | | | 5 | | Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания | 57 |  | Комплекс  №2 | Учебная игра | | | Мячи, сетка. | |   Легкая атлетика(5 часов) | | | | | | | | | | | | |
|  | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Отталкивание. | | 58 | |  | | Комплекс № 2 | «Чемпион» | | | Стойки, резинка, маты. | |
|  | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | | 59 | |  | | Комплекс № 2 |  | | |  | |
|  | Метание малого мяча в вертикальную цель с разных исходных положений. | | 60 | |  | | Комплекс № 3 | «Набери очки» | | | Малые мячи, мишень. | |
|  | Метание малого мяча с разбега | | 61 | |  | | Комплекс № 3 | «Набери очки» | | | Малые мячи, мишень. | |
|  | Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 5-8 м способом из-за головы через плечо. | | 62 | |  | | Комплекс № 3 |  | | | Набивные мячи. | |
| Футбол(5 часов) | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения | 63 |  | | Комплекс  №2 | | | «Сумей выполнить | Футбольные мячи. | |
| 2 | | Удары по воротам указанными способами на точность | 64 |  | | Комплекс  №2 | | | «Мяч капитану» | Футбольные мячи. | |
| 3 | | Техника выполнения удара по неподвижному мячу. | 65 |  | | Комплекс  №2 | | | Учебная игра | Футбольные мячи. | |
| 4 | | Техника выполнения удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы | 66 |  | | Комплекс  №2 | | | Учебная игра | Футбольные мячи. | |
| 5 | | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 67 |  | | Комплекс  №2 | | | Учебная игра | Футбольные мячи. | |