

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Богдановская средняя общеобразовательная школа  
Каменского района Ростовской области

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Богдановской СОШ  
Приказ от «31» августа 2021 г № 170  
\_\_\_\_\_ Т.А.Рай

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
СИДОРОВОЙ ТАТЬЯНЫ

по \_\_\_\_\_ физической культуре  
Уровень общего образования (класс) 6 «А»  
Основное общее образование  
Количество часов 68  
Учитель А.А. Хоперсков

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 6 класса разработана на основе ФГОС ООО, на базе программы основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) и авторской программы по физической культуре «Физическая культура. Рабочие программы». Предметная линия учебников Виленского М.Я. 5 – 7 классы: учебное пособие для образовательных организаций. Автор: М.Я. Виленский.– М.: Просвещение, 2010 г.

### **Пояснительная записка**

Программа курса «Физическая культура» составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с задержкой психического развития, варианта 7.1, 4.1 для слабовидящих обучающихся, 6.1 для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата. Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273;

- Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования слабовидящих обучающихся с задержкой психического развития и с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 4.1, 7.1 и 6.1) МБОУ Богдановской СОШ Каменского района Ростовской области;

- Учебного плана МБОУ Богдановской СОШ на 2021-2022 учебный год;

- Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ в МБОУ Богдановской СОШ;

- рекомендаций ПМПК от 18.05.2018 г. протокол №225.

**Адресат: Сидорова Татьяна 09.02.2009 г.р.**

**Рекомендаций ПМПК от 18.05.2018 г. протокол №225:**

**1. Коллегиальное заключение:** парциальная недостаточность когнитивного и регуляторного компонента деятельности. ОНР III уровня. ДЦП. Является ребенком ОВЗ и нуждается в специальных условиях обучения.

**2. Рекомендации:**

Обучение по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития, варианта 7.1, 4.1 для слабовидящих обучающихся, 6.1 для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Очная форма. Полный день.

В обеспечении архитектурной доступности образовательной организации, в том числе учебного пространства нуждается.

В получении услуг ассистента (помощника, тьютора) не нуждается.

В использовании специальных, методов и приемов обучения – нуждается.

В специальных технических средствах обучения нуждается – специальные учебники, отпечатанные с увеличенным шрифтом и имеющие учебно-методический аппарат, адаптированный под их зрительные возможности.

В занятиях с педагогом-психологом – нуждается по развитию когнитивной, коммуникативной и эмоционально-волевой сферы.

В занятиях с учителем-логопедом – нуждается по коррекции грамматического строя речи и связной речи, по обогащению словарного запаса, по развитию крупной и мелкой моторики.

В занятиях с учителем-дефектологом не нуждается.

Наблюдение психиатра нуждается.

Вероятностный прогноз развития благоприятный.

Повторное представление на ПМПК при необходимости уточнения/корректировки рекомендаций или в случае стабильно положительной или отрицательной динамики.

Обучающийся с парциальной недостаточностью когнитивного и регуляторного компонента деятельности. ОНР III уровень. ДЦП. Является ребенком ОВЗ и нуждается в специальных условиях обучения по адаптированной основной общеобразовательной программе общего образования для обучающихся с задержкой психоречевого развития (вариант 7.1), для слабовидящих обучающихся (вариант 4.1), для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (вариант 6.1).

**Цели и задачи изучения учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) с учётом специфики**

**Основными целями образовательного процесса являются:**

- создание условий для продолжения разностороннего развития личности;

- формирование физическо-культурной личности школьника, положительного отношения учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижение личностно-значимых результатов в физическом совершенстве, в разных областях культуры (познавательной, нравственной, трудовой, эстетической, коммуникативной.)

**При этом решаются следующие развивающие, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и корригирующей направленностью;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности.

**Место учебного предмета в учебном плане школы.**

Согласно учебному плану МБОУ Богдановской СОШ на изучение физкультуры в 6 классе отводится 2 часа в неделю по Федеральному государственному образовательному стандарту.

В соответствии с календарным учебным планом - графиком МБОУ Богдановской СОШ на 2020-2021 учебный год, расписанием школы, исключив праздничные дни 08.03.2022, 03.05.2022, 10.05.2022, данная программа рассчитана на 68 часов при нормативной продолжительности учебного года 35 учебных недель.

**Раздел I. Планируемые результаты**

**Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **Раздел II. Содержание учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)**

Основы знаний:

1. Названия разучиваемых упражнений;
2. Организационные основы занятий физической культурой, требования к технике безопасности и профилактике травматизма;
3. Гигиенические мероприятия для повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями;
4. Страховка и помощь во время занятий;
5. Терминология избранной спортивной и подвижной игры, правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков);
6. Самостоятельная организация и проведение избранной спортивной или подвижной игры. Выполнение судейских обязанностей.

Раздел «Легкая атлетика»:

- овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;
- овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность;
- овладение техникой длительного бега и развитие выносливости;
- развитие координационных способностей.

Раздел «Гимнастика»:

- освоение строевых упражнений;
- освоение техники опорных прыжков;
- освоение акробатических упражнений и комбинаций;
- освоение техники лазания по канату (мальчики), упражнений и комбинаций на гимнастическом бревне (девочки);
- развитие гибкости и силовых способностей.

Раздел «Спортивные и подвижные игры» (волейбол, баскетбол, игры на развитие внимания и быстроты реакции):

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе;
- освоение техники ловли и передач мяча;
- освоение техники ведения мяча;
- овладение техникой бросков мяча;

## **Раздел III. Тематическое планирование 6 класс**

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Контроль	Даты
1.	Лёгкая атлетика	10 02.09-05.10	Описывать технику выполнения беговых упражнений разными способами, прыжковых упражнений, метания мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.	Учёт. Бег на результат 30 м	21.09
				Учёт прыжка в длину	05.10
2.	Кроссовая подготовка	7 07.10-28.10	Описывать технику выполнения беговых упражнений разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности. Проявлять качества выносливости и координации. Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений	Учёт. Ходьба 100 м	26.10
3.	Гимнастика	15 09.11-28.12	Знать и различать строевые команды и выполнять их. Проявлять качества выносливости и координации. Применять строевые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения строевых упражнений. Включать строевые упражнения в различные формы занятий ФК. Соблюдать правила ТБ при выполнении висов, строевых упражнений.	Учёт. Построение и перестроение	23.11
				Учёт. Перестроение в движении.	07.12
				Учёт. Ловля мяча	27.12
4.	Спортивные игры	21 11.01-24.03	Описывать технику игровых действий приёмов. Учиться взаимодействовать со сверстниками. Использовать игровые действия баскетбола и волейбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в мяч в организации активного отдыха	Учёт. Ловля мяча. Учёт. Теория. Техника игры в баскетбол	27.01, 17.02

				Учёт. Теория. Техника игры в волейбол.	17.03
5.	Кроссовая подготовка	5 05.04- 19.04	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений. Соблюдать правила ТБ при выполнении л/а упражнений. Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.	Учёт. Ходьба 2 минуты	14.04
6.	Лёгкая атлетика	10 21.04- 31.05	Описывать технику выполнения беговых упражнений разными способами, прыжковых упражнений, метания мяча, осваивать её самостоятельно. Применять л/а упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.	Учёт. Ходьба 3 минуты	05.05
				Учёт. Оценка метания мяча на точность	26.05
Итого 68 часов					

#### **Раздел IV. УМК**

Предметная линия учебников Виленского М.Я. 5 – 7 классы: учебное пособие для образовательных организаций. Автор: М.Я. Виленский.– М.: Просвещение, 2010 г.

**Приложение № 1**

Календарно-тематическое планирование 6 «А» класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Вид контроля	Дата проведения	
				план	факт
<b>Лёгкая атлетика (10ч)</b>					
1.	1.	Бег (ходьба) 30 м. Инструктаж по Т.Б. Значение л/а упражнений для развития физических качеств.		02.09	
2.	2.	Низкий старт, бег с ускорением (20-30м). Специальные беговые упражнения.		07.09	
3.	3.	Низкий старт, бег с ускорением (20-30м). Стартовый разгон.		09.09	
4.	4.	Высокий старт, бег по дистанции. Развитие скоростных возможностей.		14.09	
5.	5.	Высокий старт, бег по дистанции. Челночный бег 3*10м,		16.09	
6.	6.	Учёт. Бег на результат (30м). Специальные беговые упражнения.	Учёт. Бег на результат (30м).	21.09	
7.	7.	Прыжок с 7-9 шагов разбега.Инструктаж по Т.Б.		23.09	
8.	8.	Разбег. Прыжок с 7-9 шагов разбега.		28.09	
9.	9.	Разбег. Прыжок с 7-9 шагов разбега.		30.09	
10.	10.	Учёт. Прыжок с 7-9 шагов разбега	Учёт. Прыжок с 7-9 шагов разбега	05.10	
<b>Кроссовая подготовка (7ч)</b>					
11.	1.	Равномерный бег (10 мин). Развитие выносливости.		07.10	
12.	2.	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега с ходьбой.		12.10	
13.	3.	Равномерный бег (11 мин). Преодоление препятствий.		14.10	
14.	4.	Равномерный бег (11 мин). Развитие выносливости		19.10	
15.	5.	Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий.		21.10	
16.	6.	Учёт. Ходьба 100 м. Развитие выносливости	Учёт. Ходьба 100м	26.10	
17.	7.	Ходьба. Развитие выносливости		28.10	
<b>Гимнастика (15ч)</b>					
18.	1.	Построение и перестроение. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по Т.Б.		09.11	
19.	2.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2.		11.11	
20.	3.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3.		16.11	
21.	4.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4.		18.11	
22.	5.	Учёт. Построение и перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Учёт. Построение и перестроение	23.11	

23.	6.	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1.		25.11	
24.	7.	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 в движении.		30.11	
25.	8.	Перестроение в движении.		02.12	
26.	9.	Учёт. Перестроение в движении.	Учёт. Перестроение в движении.	07.12	
27.	10.	Походный шаг. Повороты на месте.		09.12	
28.	11.	Походный шаг. Повороты на месте. Кувырки. Теория.		14.12	
29.	12.	Теория. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Комбинация по акробатике.		16.12	
30.	13.	Походный шаг. Повороты на месте.		21.12	
31.	14.	Построение и перестроение. Походный шаг. Повороты на месте.		23.12	
32.	15.	Построение и перестроение. Изучение комбинации по акробатике. (учебник)		28.12	
<b>Спортивные игры (21)</b>					
33.	1	Теория. Стойка и передвижения игрока. Правила ТБ при игре в баскетбол		11.01	
34.	2	Теория. Терминология баскетбола.		13.01	
35.	3	Теория. Изучение Правил соревнований в баскетболе.		18.01	
36.	4	Теория. Ведение, ловля и передача мяча двумя руками от груди.		20.01	
37.	5	Теория. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления.		25.01	
38.	6	Учёт. Ловля мяча	Учёт. Ловля мяча	27.01	
39.	7	Теория. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости.		01.02	
40.	8	Теория. Бросок одной рукой от плеча. Нападение.		03.02	
41.	9	Теория. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом.		08.02	
42.	10	Теория. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок).		10.02	
43.	11	Теория. Взаимодействие двух игроков. Нападение.		15.02	
44.	12	Учёт. Теория. Техника игры в баскетбол	Учёт. Теория. Техника игры в баскетбол	17.02	
45.	13	Теория. Стойка игрока. Т.Б при игре в волейбол		22.02	
46.	14	Теория. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Терминология волейбола.		24.02	
47.	15	Теория. Передача мяча двумя руками.		01.03	
48.	16	Теория. Техника передачи мяча.		03.03	
49.	17	Теория. Стойка игрока. Передвижения в стойке.		10.03	
50.	18	Теория. Передача мяча. Приём мяча. Нижняя прямая подача с 3-6м.		15.03	



51.	19.	Учёт. Теория. Техника игры в волейбол.	Учёт. Теория. Техника игры в волейбол.	17.03	
52.	20.	Теория. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м.		22.03	
53.	21.	Теория. Игра в мини-баскетбол. Игра в мини-волейбол		24.03	
<b>Кроссовая подготовка (5)</b>					
54.	1.	Упр. на дыхание. Ходьба (2 мин). Инструктаж по ТБ.		05.04	
55.	2.	Упр. на дыхание. Ходьба (2 мин).		07.04	
56.	3.	Упр. на дыхание. Ходьба (2 мин).		12.04	
57.	4.	Учёт. Ходьба (2 мин).	Учёт. Ходьба 2 минут	14.04	
58.	5.	Упр. на дыхание. Ходьба 3 мин.		19.04	
<b>Лёгкая атлетика (10ч)</b>					
59.	1.	Инструктаж по Т.Б. Значение л/а упражнений для развития физических качеств.		21.04	
60.	2.	Упр. на дыхание. Ходьба 3 мин. ОРУ		26.04	
61.	3.	Упр. на дыхание. Ходьба 3 мин. ОРУ		28.04	
62.	4.	Учёт. Ходьба 3 мин. ОРУ	Учёт. Ходьба 3 мин.	05.05	
63.	5.	Правила метания мяча на дальность с 5-6 ш. разбега. Инструктаж по ТБ.		12.05	
64.	6.	Теория. Метание мяча на дальность с 5-6 ш. разбега. ОРУ.		17.05	
65.	7.	Теория. Метание мяча на точность. ОРУ.		19.05	
66.	8.	Теория. Метание мяча на точность. ОРУ.		24.05	
67.	9.	Учёт. Оценка метания мяча на точность.	Учёт. Оценка метания мяча на точность.	26.05	
68.	10.	Игры.		31.05	

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
Методического совета  
МБОУ Богдановской СОШ  
от «31» августа 2021 г. № 1  
\_\_\_\_\_ Е.С. Верхова

~~СОГЛАСОВАНО~~  
~~Заседания методического совета~~  
\_\_\_\_\_ Е.С. Верхова  
~~«31» августа 2021 г.~~  
~~«31» августа 2021 г.~~

