


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУМЕЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

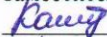
 / Хрушкова Г.М./

Протокол № 2

« 28 » сентября 2020 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 / Катцендорн Н.Б.

« 28 » сентября 2020 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

 / Гнутова Л.А./

Приказ № 444

от « 28 » сентября 2020г



**Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Адаптивная физическая культура»  
в 6 классе**

**2020-2021 учебный год**

Составитель:

Иванова Ирина Константинова,  
учитель физической культуры

д.Кумейка  
2020г.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физическому воспитанию разработана на основе:

- программы Мозгового В.М. программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой, Сб.1. М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2010, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации.

### Планируемые предметные результаты освоения программы

#### Ученик научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным 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 и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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.

#### Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Основы знаний**

##### **История физической культуры.**

- Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

##### **Физическая культура (основные понятия).**

- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.

- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека.**

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической культурой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

#### **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения:** фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

**Ходьба:** ходьба с изменением направлений. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### Спортивные и подвижные игры

**Подвижные игры:** «Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

**Баскетбол:** (Влияние занятий баскетболом на организм учащихся).

**Остановка шагом.** Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

**Эстафеты с ведением мяча.** Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

### **Волейбол**

(Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой, и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

### Гимнастика

**Теоретические сведения:** правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

**Строевые упражнения:** перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Размыкание вправо,

влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

***ОР и корригирующие упражнения без предметов*** (основные положения движения головы, конечностей, туловища. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Опуститься в сед и встать без помощи рук.

-*координация движений конечностей в прыжковых упражнениях:* (ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

-*дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега:* (углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

-*упражнения в расслаблении мышц:* (расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

- *упражнения на осанку:* (упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

### ***ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах***

-*с гимнастическими палками* (подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.

-*с большими обручами:* (Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

-*со скакалками:* (скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

-*с набивными мячами:* (перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике.

Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад).

*-переноска груза и передача предметов:* (переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот).

### ***Упражнения на гимнастической стенке***

Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

### ***Акробатические упражнения***

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед. «Шпагат» с опорой руками о пол.

### ***Лазание и перелезание***

Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия).

### ***Равновесие***

Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях).

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений:** (ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.

Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя).

## **Лыжная подготовка**

### ***Теоретические сведения***

Для чего и когда применяются лыжи. Правила передачи эстафеты.

### ***Практическая часть***



Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на скорость на расстояние до 100 м. Подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой». Торможение плугом. Передвижение на лыжах до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики). Игры на лыжах

#### **Межпредметные связи**

*Развитие устной речи:* выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например, легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

*Математика:* знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

*География:* знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности

#### **Формы организации учебных занятий**

Фронтальная, индивидуальная, групповая, работа в парах, работа в командах, круговая тренировка, форма организации деятельности, олимпиада, ИКТ, спортивные соревнования и праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание).

#### **Основные виды учебной деятельности**

Игровой, познавательный, проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная деятельность, проектная деятельность, коммуникативная деятельность, эстетическая, ценностно-ориентировочная, написание рефератов, тестов, презентаций, кроссвордов.

## Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика- 10 часов</b>		
1	Бег с ускорением до 50 метров	1
2	Скоростной бег до 50 метров	1
3	Бег на 60м с низкого старта	1
4	Бег в равномерном темпе до 5 минут	1
5-6	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	2
7	Прыжки с предметами и без	1
8	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и пола	1
9	Метание теннисного мяча на дальность с 4-6 шагов разбега	1
10	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками	1
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов</b>		
11	Стойки и передвижения. Повороты и остановки	1
12	Ведение мяча с изменениями направления и высоты отскока	1
13	Ловля и передача мяча	1
14	Бросок мяча	1
15-16	Взаимодействие двух игроков	2
17-18	Тактика свободного нападения	2
19-20	Нападение быстрым прорывом	2
<b>Гимнастика – 12 часов</b>		
21	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1
22	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках	1
23	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1
24	Два последовательных кувырка вперед	1
25	«Мост» из положения стоя с помощью	1
26	Акробатические упражнения отдельно и в комбинации	1
27	Развитие силовых способностей	1
28-30	Лазание по канату в 3 приема	3
31	Ходьба по гимнастической скамейке с набивными мячами, с поворотами направо, налево	1
32	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
<b>Лыжная подготовка – 14 часов</b>		
33	Одновременный бесшажный ход	1
34-35	Попеременный двухшажный ход	2
36	Прохождение дистанции 2 км с чередованием лыжных ходов	1
37	Подъем ступающим шагом	1
38	Передвижение на скорость на расстояние до 1000 м	1
39	Спуски в низкой и основной стойке	1
40	Повороты переступанием в движении	1

41	Прохождение дистанции 2 км с чередованием лыжных ходов	1
42	Подъем «лесенкой» по пологому склону	1
43	Торможение «плугом»	1
44	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км	1
45	Игры и эстафеты на лыжах	1
46	Лыжная гонка на 1,5 км (д) и на 2 км (м)	1
	<b>Спортивные игры – пионербол 6 часов</b>	
47	Передача мяча сверху двумя руками	1
48	Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения)	1
49	Розыгрыш мяча, ловля мяча	1
50	Стойки и перемещения волейболистов	1
51-52	Учебная двухсторонняя игра в пионербол	2
	<b>Спортивные игры – баскетбол – 4 часов</b>	
53	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от шпуди с места	1
54	Вырывание и выбивание мяча	1
55	Эстафеты с ведением мяча	1
56	Учебная двухсторонняя игра	1
	<b>Легкая атлетика – 12 часов</b>	
57	Бег в равномерном темпе до 5 минут	1
58	Кроссовый бег 300-500 м	1
59	Низкий старт. Стартовый разгон	1
60	Бег на 60м с низкого старта	1
61-62	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2
63-64	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель	2
65	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола	1
66	Бросок набивного мяча	1
67	Эстафетный бег (100м) по кругу	1
68	Эстафеты и старты из различных исходных положений	1