

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«1-Засеймская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
на заседании МО эстетического
воспитания, физической культуры
и ОБЖ

Протокол № 1
от «31» августа 2023г.

Руководитель МО
/ Л.А.Черникова /

«Согласовано»

Ззам. директора по УВР

Л.В. Черникова

« 31 » августа 2023г.

« Утверждаю»

Директор школы

Т.В.Проскурина

Приказ № 40 - 0

от « 31 » августа 2023г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

6 «Б» КЛАСС

Ступень обучения: основное общее

Количество часов: в неделю 3 часа в неделю

Уровень: базовый

Учитель: Черенков Руслан Валентинович (учитель физической культуры;
1 квал. категории)

Сроки реализации программы: 2023 - 2024 учебный год

с. 1-Засеймье
2023 год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана учителем в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) основного общего образования, направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ.

Рабочая программа по физической культуре для 6 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- ☐ Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);
- ☐ Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- ☐ Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- ☐ Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
- ☐ Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- ☐ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный

образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;

☐ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

☐ Федеральным государственным образовательным стандартом образования, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;

☐ Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;

☐ «Методическими рекомендациями по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Томской области на 2016-2017 учебный год от 06.05.2016 № 1790/01-08, реализующих ФГОС начального общего образования»

☐ Учебный план обеспечивает выполнение гигиенических требований к режиму образовательного процесса, установленных СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

Авторская программа В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Место учебного предмета в учебном плане: Согласно Базисному учебному плану учебному предмету «Физическая культура» отводится 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю.

Цель обучения – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Коррекция и компенсация нарушений физического развития;
2. Развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
3. Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
4. Развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
5. Укрепление здоровья.

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

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

Классификация физических упражнений в программе несколько изменена. В разделы гимнастику, лёгкую атлетику, лыжные гонки и подвижные игры введены коррекционные упражнения и заменяются на общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, и игротерапию, в силу низких потенциальных возможностей учащихся. Используются доступные им виды заданий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п / п	Наименование раздела/темы	Кол- во часов	Содержание	Планируемые результаты обучения
1	Основ ы знаний	В процес се занят ий	Знания о физической культуре История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.).	Личностные результаты формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической принадлежности; формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; развитие эстетических чувств, доброжелательного и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развития навыков

			<p>Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.</p> <p>Физическая культура человека.</p> <p>Режим дня, его основное</p>	<p>сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,</p>
--	--	--	---	--

			<p>содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность.</p> <p>Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления.</p> <p>Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Организация и проведение занятий физической культурой.</p> <p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и</p>	<p>умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Регулятивные: выполнение пробного учебного действия, фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии, волевая саморегуляция в ситуации затруднения, познавательная инициатива, контроль, коррекция, оценка.</p> <p>Познавательные: целеполагание, анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия, классификация; извлечение необходимой информации из текстов, использование знаково-символических средств, осознанное и произвольное</p>
--	--	--	--	--

			<p>физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (позаданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений. Оценка эффективности занятий</p>	<p>построение речевого высказывания, подведение под понятие, определение основной и второстепенной</p>
--	--	--	---	--

			<p>физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>	<p>информации, постановка и формулирование проблемы. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества с учителями и сверстниками, выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью, аргументация своего мнения и позиции в коммуникации, учет разных мнений, координирование разных позиций, разрешение конфликтов, достижение договоренностей и согласование общего решения, постановка вопросов, управление поведением партнера.</p>
--	--	--	--	--

2	Легкая атлетика		<p>Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>Личностные:</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; формировать уважительное отношение к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего</p> <p>Регулятивные:</p> <p>выполнение пробного учебного действия, фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии, волевая саморегуляция в ситуации</p>
---	-----------------	--	--	--

					<p>затруднения, познавательная инициатива, контроль, коррекция, оценка. Познавательные: целеполагание, анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия, классификация, осознанное и произвольное построение речевого высказывания, подведение под понятие, определение основной и второстепенн ой информации, постановка и формулирование проблемы. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью, аргументация своего мнения и позиции в коммуникации, учет разных мнений, координирование разных позиций, разрешение конфликтов, постановка вопросов.</p>
--	--	--	--	--	---

3	Гимнастика		<p>Организирующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.</p> <p>Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы;</p> <p>подтягивание в висе лежа.</p> <p>Кувырок вперед (назад) в</p>	<p>Личностные:</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и , трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. социальной роли обучающего</p> <p>Регулятивные: планирование - выбирать действия в</p>
---	------------	--	--	---

		<p>группировке; кувырок вперед ногискрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика(девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).</p> <p>Передвижения по напольному гимнастическому бревну(девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна сопорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Познавательные:</p> <p>общеучебные – самостоятельное выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p>
--	--	--	---

4	Лыжная подготовка		<p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой».</p> <p>Торможение «плугом».</p> <p>Повороты переступанием.</p> <p>Передвижение на лыжах 3 км.</p>	<p>Личностные:</p> <p>Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающе го поведения.</p>
---	----------------------	--	--	---

				<p>Регулятивные: контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения.</p> <p>Познавательные: общие учебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения; инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.</p>
--	--	--	--	--

5	Спортивные игры: волейбол баскетбол		Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи;	Личностные: Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего по- ведения. Регулятивные: е: осуществление
---	---	--	---	--

		<p>бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения.</p> <p>Познавательные: общие учебные - ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.</p>
--	--	--	---

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Требования к результатам обучения и освоения содержания курса

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования. Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

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

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Физическая культура

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 помощи 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.

Тематическое планирование

№ п / п	Наименование раздела/темы	Количество часов
		6 класс
1	Основы знаний	В процессе занятий
2	Легкая атлетика	21
3	Гимнастика	21
4	Лыжная подготовка	30
5	Спортивные игры:	30