


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Приморская средняя общеобразовательная школа**

«Согласовано»
Заместитель директора
По УВР МБОУ Приморская СОШ
 Е.В. Зотова
« 31 » 08 2017г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
Приморская СОШ
 Т.В. Брацук
Приказ № 97
« 29 » 08 2017г.



**Адаптированная рабочая программа
Моисеевой Галины Михайловны
по физической культуре
для 6 коррекционного класса**

2017 - 2018 учебный год

1) Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно Метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности 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). Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:
 - понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
 - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

Демонстрировать:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,0	10,5	11,3	10,3	10,7	11,5
Бег 30 метров	секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 метров	секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:22	2:55	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:20	4:45	5:15	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	8	6	4	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	см	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	40	35	25	35	30	20
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	13:30	14:00	14:30	14:00	14:30	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	19:00	20:00	22:00	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	48	46	44

2) **Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов деятельности**

Содержание учебного предмета:

№	Раздел учебной программы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	11
	Легкая атлетика	25
	Волейбол	11
	Баскетбол	15
	Гимнастика	18
	Лыжная подготовка	25
	Итого	105

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Основы знаний

История физической культуры.

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.

Здоровье и здоровый образ жизни.

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.

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).

Физическое совершенствование

Легкая атлетика.

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 прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

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 игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:

стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Дата		Тема	Зачеты, контрольные и проверочные работы, другие виды работ
	план	факт		
1.			Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег 30м.	
2.			Низкий старт и стартовый разгон. Равномерный бег 500м.	
3.			Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м.	
4.			Прыжки в длину способом согнув ноги. Бег до3мин.	
5.			Прыжок в длину с места. Бег до 4мин.	Контрольный норматив
6.			Метание мяча с разбега 4 – 5 шагов. Бег на 30м с высокого старта.	Контрольный норматив
7.			Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега.	
8.			Метание мяча с разбега. Бег 60м с низкого старта.	Контрольный норматив
9.			Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	Контрольный норматив
10.			Бег на 500м- девочки, 800м- мальчики.	Контрольный норматив
11.			Бег на длинные дистанции 1000м	Контрольный норматив
12.			Прыжки в высоту с разбега. Бег на длинные дистанции.	
13.			Равномерный бег на 800 метров.	
14.			Правила ТБ при игре в баскетбол. Передачи и ловля мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	
15.			Передачи мяча различными способами со сменой мест в тройках.	
16.			Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Игра «Мяч ловцу»	
17.			Ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	
18.			Бросок мяча по кольцу после ведения. Эстафета.	

19.			Бросок мяча по кольцу после ведения.	
20.			Бросок по кольцу после ведения. Эстафеты с ведением мяча.	
21.			Элементы баскетбола. Бросок по кольцу после ведения.	
22.			Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	
23.			Комплекс упражнений с мячами. Навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	
24.			Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом.	
25.			Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	
26.			Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	
27.			Передачи мяча сверху на месте и после перемещения.	
28.			Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	
29.			Правила безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	
30.			Комплекс упражнений зарядки. Кувырки вперёд и назад слитно.	
31.			Лазание по канату в два и три приёма. Кувырки вперёд и назад слитно.	
32.			Лазание по канату. Наклон вперёд сидя на полу.	Контрольный норматив
33.			Акробатическое соединение из 3 элементов.	
34.			Висы и подтягивание из висов. Эстафета.	Контрольный норматив
35.			Опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок.	
36.			Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.	
37.			Опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом.	Контрольное выполнение
38.			Опорный прыжок ноги врозь через козла.	
39.			Способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	Контрольное выполнение
40.			Подъём переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	
41.			Гимнастическая полоса препятствий.	

			Упражнения на перекладине.	
42.			Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании.	
43.			Преодоление полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.	
44.			Упражнения на гибкость.	
45.			Висы и подтягивание из висов.	Контрольное выполнение
46.			Эстафеты с элементами акробатики.	
47.			Подъём переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	
48.			Тренировка в подтягивании. Двусторонняя игра 3х3.	
49.			Подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка».	Контрольное выполнение
50.			Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	
51.			Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	
52.			Попеременный двухшажный ход. Одношажный ход.	
53.			Одновременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник»	
54.			Попеременный ход. Игра «Веер»	
55.			Одновременные ходы. Прохождение 1 км на скорость.	Контрольное выполнение
56.			Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	
57.			Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	
58.			Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске.	
59.			Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 (д), 2 (м) км.	
60.			Подъём на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	
61.			Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	
62.			Повороты (вправо и влево) на спуске. Прохождение дистанции 3 км в медленном темпе.	
63.			Подъём скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	Контрольное выполнение

64.			Повороты (вправо и влево) при спуске. Подъём на склон.	Контрольное выполнение
65.			Передвижение на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	
66.			Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты.	
67.			Встречные эстафеты с использованием склонов до 150 м.	
68.			Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками.	
69.			Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	
70.			Техника подъёмов и спусков. Эстафеты.	Контрольное выполнение
71.			Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	
72.			Подъём «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км	
73.			Лыжные ходы на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	
74.			Подвижная игра «Мяч через сетку».	
75.			Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	
76.			Остановка мяча прыжком и в шаге.	
77.			Передача двумя руками от груди в движении в парах.	
78.			Передачи мяча в тройках с перемещением.	
79.			Броски после ведения.	
80.			Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	
81.			Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	
82.			Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	
83.			Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	
84.			Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	
85.			Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	

86.			Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	
87.			Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	
88.			«Пионербол» с элементами волейбола.	
89.			Эстафеты с мячами.	
90.			Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	
91.			ОРУ со скакалками. Прыжки в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка».	
92.			Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в высоту. Игра «Перестрелка».	
93.			Метание мяча по горизонтальной цели с 8 м.	
94.			Метание мяча по горизонтальной цели с 8 м.	
95.			Старт с опорой на одну руку. Бег на 60 м.	Контрольный норматив
96.			Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	
97.			Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	Контрольный норматив
98.			Медленный бег до 5 мин. Встречные эстафеты с предметами.	
99.			Бег 800 м (д), 1000м (м).	Контрольный норматив
100.			Техника длительного бега в равномерном темпе до 10минут.	
101.			Челночный бег 3по 10метров.	Контрольный норматив
102.			Эстафетный бег – встречная эстафета с передачей палочки.	
103.			Тестирование уровня физической подготовки: отжимание, подтягивание, наклон вперед из положения сидя, прыжок с места.	Контрольный норматив
104.			Тестирование уровня физической подготовки: отжимание, подтягивание, наклон вперед из положения сидя, прыжок с места.	Контрольный норматив
105.			Учебная игра «Лапта».	

Приложение

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
2.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И. Физическая культура 1-11 классы, Просвещение 2011г.	Д
1.3	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1-6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д

2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Учебно-практическое оборудование	
4.1	Бревно гимнастическое	П
4.2	Козел гимнастический	П
4.3	Канат для лазанья	П
4.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5	Стенка гимнастическая	П
4.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7	Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
4.8	Скакалка детская	К
4.9	Мат гимнастический	П
4.10	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.11	Кегли	К
4.12	Обруч пластиковый детский	Д
4.13	Флажки	Д
4.14	Рулетка измерительная	К
4.15	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
4.16	Лыжи	П
4.17	Аптечка	Д

