

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Богдашкинская средняя школа

Рассмотрено и одобрено: на заседании школьного методического объединения учителей физической культуры, технологии, музыки, ОБЖ, ИЗО, ОРКСЭ Протокол от 28 августа 2020 года № 1 Руководитель ШМО МОУ Богдашкинской СШ _____/Неласова Л.П./	Согласовано: Заместитель директора по УВР МОУ Богдашкинской СШ _____ О.Ю. Каргина 29 августа 2020 года	Утверждено: Приказом директора школы от 29 августа 2020 года № ____ Директор МОУ Богдашкинской СШ _____ С.В. Антонова
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся с ЗПР

уровень образования основное общее образование

название предметной области физическая культура и основы
безопасности жизнедеятельности

название предмета физическая культура

класс 6

количество часов в год 102 , в неделю 3 часа

разработчик Неласова Л.П., высшее, 1 категория

2020-2021 учебный год

Село Богдашкино

Планирование рабочей программы составлено на основе: адаптированной основной образовательной программы основного общего образования МОУ Богдашкинской СШ; Физическая культура. 5-9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников «Предметная линия учебников » М.Я. Виленского, В. И. Ляха, - М.: «Просвещение», 2019.

учебника: Под редакцией М.Я. Виленского. Физическая культура 5-7 класс. М.: «Просвещение» 2016г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

ФГОС основного общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета:

- личностным;
- метапредметным;
- предметным.

В таблице 1 представлены планируемые результаты – личностные и метапредметные по учебному предмету «Физическая культура».

Таблица 1

Планируемые личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты	
Личностные	Метапредметные
1) воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание языка, культуры своего народа, своего края, общемирового культурного наследия; усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства долга перед Родиной; 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально	1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 6) смысловое чтение;

значимом труде; 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, а также социальному, культурному, языковому и духовному многообразию современного мира; 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; 5) освоение социальных норм и правил поведения в группах и сообществах, заданных институтами социализации соответственно возрастному статусу обучающихся, а также во взрослых сообществах; формирование основ социально-критического мышления; участие в школьном самоуправлении и в общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; 7) формирование коммуникативной компетентности в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; 9) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности	7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; 8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; 9) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ — компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами; Регулятивные УУД 1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет: - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; - определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов; - идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов; - выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат; - ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей; - обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов. 2. Умение самостоятельно планировать
---	---

семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; 10) развитие эстетического восприятия через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.	пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет: -определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; -обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; -определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; -выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); -выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; -составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования); -определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; -описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач; -планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию. 3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет: -различать результаты и способы действий при достижении результатов; -определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей
---	--

	учебной деятельности; -систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности; -отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; -оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; -находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации; -работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата; -устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата; -соотносить свои действия с целью обучения. 4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет: -определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; -анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; -свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств; -оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; -обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; -фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. 5. Владение основами самоконтроля,
--	---

самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

	-выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий; -строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; -строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия; -излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; -самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; -объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности; -выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ; делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными. 2.Смысловое чтение. Обучающийся сможет: -находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); -ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; -устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; резюмировать главную идею текста; -преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный); -критически оценивать содержание и форму текста. 3.Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и
--	---

	электронных поисковых систем. Обучающийся сможет: -определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы; -осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками; -формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска; -соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности. Коммуникативные УУД 1. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет: -определять возможные роли в совместной деятельности; -играть определенную роль в совместной деятельности; -принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы); -определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; -строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; -корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль; -критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его; -предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; -выделять общую точку зрения в дискуссии; -договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; -организовывать эффективное
--	--

	взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); -устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога. 2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет: -определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства; -представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; -соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; -высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; -принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств; -использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления; -использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей; -оценивать эффективность коммуникации после ее завершения. 3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет: -целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; -использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
--	--

	-оперировать данными при решении задачи; -выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: докладов, рефератов, создания презентаций и др.; -использовать информацию с учетом этических и правовых норм; -создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.
--	---

В таблице 2 представлены планируемые предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура».

Таблица 2

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
• 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; • раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи,	• 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; • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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,

рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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; • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие	обеспечивать их оздоровительную направленность; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
---	--

упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); • 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 в прыжках (в длину и высоту); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	
---	--

Содержание программы

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, современном комплексе ГТО и комплексе СССР, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения

самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Гимнастика с основами акробатики .(18 часов)

Организующие 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.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на голове ,кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). 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 с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (25 часов)

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Челночный бег 3х10м. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в длину с места, 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). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры(41 часов)

Баскетбол (16 часов) 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; 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.

Волейбол (16 часов) 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). Передачи 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.

Футбол(9 часов)

Упражнения с мячом: техника удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу; техникой удара по катящемуся навстречу мячу, техникой остановки катящегося мяча.

Лыжная подготовка (18 часов)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Основные направления коррекционной работы.

Ввиду психологических особенностей детей с ЗПР, с целью усиления практической направленности обучения на каждом уроке проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

- 1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития:** развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики.
- 2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:** коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений. Коррекция – развитие памяти; коррекция – развитие внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени.
- 3. Развитие различных видов мышления:** развитие наглядно-образного мышления; развитие зрительного восприятия и узнавания; развитие абстрактных понятий; развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).
- 4. Развитие основных мыслительных операций:** развитие умения сравнивать, анализировать; развитие умения выделять сходство и различие понятий; умение работать по словесной и письменной инструкциям, алгоритму; умение планировать деятельность. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.
- 5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:** развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности; воспитание самостоятельности принятия решения; формирование адекватности чувств; формирование устойчивой и адекватной самооценки; формирование умения анализировать свою деятельность; воспитание правильного отношения к критике.
- 6. Коррекция – развитие речи:** развитие фонематического восприятия; коррекция нарушений устной и письменной речи; коррекция монологической речи; коррекция диалогической речи; развитие лексико-грамматических средств языка.

Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

В программе учтены особенности детей с ОВЗ: недостаточность внимания, памяти, логического мышления, пространственной ориентировки, быструю утомляемость, что отрицательно влияет на усвоение предметных понятий. В связи с этим, были внесены изменения в объем теоретических сведений. Учитывая нарушение процессов запоминания и сохранения информатизации у детей с ОВЗ, некоторые темы изучаются ознакомительно с опорой на наглядность. Снизив объем запоминаемой информации, для учащихся с ОВЗ целесообразно более широко введено употребление опорных схем, памяток, алгоритмов. В программу внесены изменения, так как трудно усваиваются детьми с ОВЗ из-за

особенностей психологического развития. Действующая программа откорректирована в направлении разгрузки курса, т.е. предполагается изучение материала в несколько облегченном варианте, однако не опускается ниже государственного уровня обязательных требований.

Тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика.(13 ч)	
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт бег 30 м.	1
2	Бег 30-60 м	1
3	Бег 30 м на результат. ГТО	1
4	Бег на выносливость 6 мин.	1
5	Бег 60 метров на результат.	1
6	Челночный бег 3*10.	1
7	Бег 200 м	1
8	Прыжок в длину с разбега.	1
9	Метание мяча на дальность. ГТО	1
10	Подтягивание, отжимание. Наклон вперед из положения стоя на скамейке. ГТО	1
11	Бег 1000 м	1
12	Эстафета. Упражнение на пресс за 1 мин. ГТО.	1
13	Бег 2000 м	1
	Баскетбол (16ч)	
14	Инструктаж по ТБ. Основные приёмы игры.	1
15	Защитная стойка.	1
16	Ведение мяча с изменением направлением направления и высоты отскока.	1
17	Ведение мяча с изменением направлением направления и высоты отскока.	1
18	Остановка в два шага.	1
19	Остановка в два шага.	1
20	Вырывание мяча.	1
21	Вырывание мяча.	1
22	Передача одной рукой от плеча.	1
23	Передача одной рукой от плеча.	1
24	Бросок после ведения.	1
25	Бросок после ведения.	1
26	Бросок одной рукой от плеча с места.	1
27	Бросок одной рукой от плеча с места.	1
28	Игра по правилам.	1
29	Игра по правилам.	
	Гимнастика с основами акробатики .(18 ч)	
30	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.	1
31	Строевые упражнения.	1
32	Опорный прыжок.	1
33	Опорный прыжок.	1
34	Прыжок ноги врозь.	1
35	Прыжок ноги врозь.	1
36	Висы и упоры.	1

37	Висы и упоры.	1
38	Акробатика. "Мост" из положения стоя.	1
39	Акробатика. "Мост" из положения стоя.	1
40	Кувырок вперед -прыжок вверх с поворотом на 360.	1
41	Кувырок вперед -прыжок вверх с поворотом на 360.	1
42	Акробатические упражнения.	1
43	Акробатические упражнения.	1
44	Подтягивание в висе. Упр на гимнастической скамейке. Эстафеты. Сдача норматива по ГТО	1
45	Лазанье по канату в два приёма.	1
46	Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку.	1
47	Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку.	1
	Лыжная подготовка (18 ч)	
48	Инструктаж по ТБ. Техника передвижения на лыжах.	1
49	Попеременный двухшажный ход.	1
50	Попеременный двухшажный ход	1
51	Одновременный двухшажный ход.	1
52	Одновременный двухшажный ход	1
53	Одновременный двухшажный ход	1
54	Подъём "елочкой"	1
55	Подъём "елочкой"	1
56	Торможение "упором"	1
57	Торможение " упором "	1
58	Поворот "упором"	1
59	Поворот "упором"	1
60	Передвижение на лыжах до 3,5 км.	1
61	Передвижение на лыжах до 3,5 км.	1
62	Передвижение по учебной лыжне до 1 км. ГТО	1
63	Игры на лыжах: «Остановки рывком», «С горки на горку»	1
64	Игры на лыжах: «Остановки рывком», «С горки на горку»	1
65	Эстафеты на лыжах	1
	Волейбол (16 ч)	
66	Инструктаж по ТБ. Основные приемы игры волейбол.	1
67	Стойки и передвижения игрока.	1
68	Стойки и передвижения игрока.	1
69	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1
70	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1
71	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1
72	Разучивание техники приема мяча снизу над собой	1
73	Разучивание техники приема мяча снизу над собой	1
74	Разучивание техники приема и передача мяча сверху двумя руками	1
75	Верхняя прямая подача	1
76	Верхняя прямая подача	1
77	Верхняя прямая подача.	1
78	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках	1
79	Игра по упрощённым правилам игры.	1
80	Игра по упрощённым правилам игры.	1
81	Игра по упрощённым правилам игры.	1
	Футбол (9 ч)	
82	Инструктаж по ТБ. Разучивание техники удара внутренней частью подъёма	1

83	Закрепление техники удара внутренней частью подъёма	1
84	Совершенствование техники удара внутренней частью подъёма	1
85	Разучивание основной стойки вратаря	1
86	Закрепление основной стойки вратаря	1
87	Контрольные упражнения	1
88	Игра в футбол	1
89	Игра в футбол.	1
90	Игра в футбол.	1
	Легкая атлетика (12 ч)	
91	Сдача норматива по ГТО. Инструктаж по ТБ.	1
92	Равномерный бег 15-16 мин. Развитие выносливости .	1
	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Челночный бег 3х10	1
93	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов.	1
94	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов.	1
95	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты	1
96	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10.	1
97	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	1
98	Прыжок в длину. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов. ГТО	1
99	Прыжок в длину с места. ГТО	1
100	Бег 1500 м. Развитие выносливости Правила соревнований	1
101	Бег 200 м. Развитие выносливости Правила соревнований	1
102	Приём нормативов комплекса ГТО	1
	Итого	102ч.

Аннотация к рабочей программе

Предмет	Физическая культура
Класс	6
Нормативные документы	1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями). 2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014г., от 31.12.015г.). 3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха 5-9 классы, - М.: «Просвещение», 2016 г. 4. Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования МОУ Богдашкинской СШ. 5. Положение о порядке разработки и требованиях к структуре, содержанию и оформлению рабочей программы учебных предметов, курсов.
Место учебного предмета в учебном плане	Рабочая программа составлена из расчёта 3 часа в неделю, 34 учебных недель, 102 часов в год.
Формы аттестации учебных результатов и достижений обучающихся	Формы аттестации учебных результатов и достижений обучающихся регламентируются Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.
Структура рабочей программы	1. Титульный лист. 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета: предметные, личностные, метапредметные. 3. Содержание учебного предмета. 4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. 5. Календарно – тематическое планирование. 6. Лист коррекции выполнения рабочей программы.