

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 п. Теплое
имени кавалера ордена Красной Звезды К.Н. Емельянова»
Тепло-Огаревского района Тульской области

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
технологии, физической
культуры, ОБЖ, искусства

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
Лобанова Л.В.

Приказ № 88-осн
от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

вариант 1

«Адаптивная физическая культура»

(для 6 класса)

Теплое
2023

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;

- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» в старших классах являются

в познавательной деятельности:

- > использование наблюдений, измерений и моделирования;
- > комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- > исследование несложных практических ситуаций;

в информационно-коммуникативной деятельности:

- > умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- > умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.); в рефлексивной деятельности:

- > самостоятельная организация учебной деятельности;
- > владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- > соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- > владение умениями совместной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей и коррекционной направленностями. Освоение предмета данной деятельности способствует не только развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в средней школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- > умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- > умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- > умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Идентификатор: 90338964-b663-4748-8c9b-d3690fd1729e

ОТПРАВЛЕНО

МКОУ "СОШ №2 П. ТЕПЛОЕ ИМ. КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ К.Н. ЕМЕЛЬЯНОВА", ЛОБАНОВА ЛИЛИЯ ВИКТОРОВНА,
ДИРЕКТОР

Сертификат 017DABC4007DB05FB348FCD476964964B9

Специфики организации уроках физической культуры для учащихся с ограниченными возможностями здоровья

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Поэтому учителю необходимо свои требования сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физических возможностей и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Поэтому содержание занятий определяется исходя из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы предусматриваются задания, требующих применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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 дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Идентификатор: 90338964-b663-4748-8c9b-d3690fd1729e

ОТПРАВЛЕНО

МКОУ "СОШ №2 П. ТЕПЛОЕ ИМ. КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ К.Н. ЕМЕЛЬЯНОВА", ЛОБАНОВА ЛИЛИЯ ВИКТОРОВНА,
ДИРЕКТОР

Сертификат 017DABC4007DB05FB348FCD476964964B9

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

Умение содержать в порядке спортивный

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических упражнениях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча - 2кг; ловля набивного мяча - 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики - висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки - смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в лыжной подготовке: координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60 м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Идентификатор: 90338964-b663-4748-8c9b-d3690fd1729e

ОТПРАВЛЕНО

**МКОУ "СОШ №2 П. ТЕПЛОЕ ИМ. КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ
ЗВЕЗДЫ К.Н. ЕМЕЛЬЯНОВА",** ЛОБАНОВА ЛИЛИЯ ВИКТОРОВНА,
ДИРЕКТОР

Сертификат 017DABC4007DB05FB348FCD476964964B9

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Идентификатор: 90338964-b663-4748-8c9b-d3690fd1729e

ОТПРАВЛЕНО

МКОУ "СОШ №2 П. ТЕПЛОЕ ИМ. КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ К.Н. ЕМЕЛЬЯНОВА", ЛОБАНОВА ЛИЛИЯ ВИКТОРОВНА,
ДИРЕКТОР

Сертификат 017DABC4007DB05FB348FCD476964964B9

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа предмета состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры». При этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью повышения двигательной активности в режиме учебного дня третий урок физкультуры ориентирован на общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам; формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, приобщение к самостоятельности, в связи с этим увеличено изучение программного материала в разделах «Спортивные и подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Знания о физической культуре

- Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

- Физическое развитие.

- Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

- Понятия физической культуры, физическая культура, физическое воспитание.

- Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Гимнастика

1. Строевые упражнения

Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) 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

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

2.1 Упражнения на осанку

Упражнения с удержанием груза (150-200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево-вправо.

2.2 Дыхательные упражнения

Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений

2.3 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.

2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища

Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. 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. Из упора сзади прогнувшись, опуститься и

документ подписан электронной подписью

Идентификатор: 90338964-b663-4748-8c9b-d3690fd1729e

ОТПРАВЛЕНО

**МКОУ "СОШ №2 П. ТЕПЛОЕ ИМ. КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ
ЗВЕЗДЫ К.Н. ЕМЕЛЬЯНОВА",** ЛОБАНОВА ЛИЛИЯ ВИКТОРОВНА,
ДИРЕКТОР

Сертификат 017DABC4007DB05FB348FCD476964964B9

встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными 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. Пролезание 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. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3-4 раза со скакалкой.

С набивными мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки - лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.

4. Упражнения на гимнастической стенке

Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

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

6. Простые и смешанные висы и упоры

Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад - соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате.

7. 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 15 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8-10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (8 учениками). Передача флажков (6-8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.

8. Лазание и перелезание

Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом

руками, с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево - для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

9. Равновесие

Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70-80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает

10. Опорный прыжок

Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку (ногу).

11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений

Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. 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 его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. 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 5, 10, 15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5-10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.

Легкая атлетика

1. Ходьба

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

2. Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м - 2 раза за урок. Кроссовый бег 300-500 м.

3. Прыжки

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Идентификатор: 90338964-b663-4748-8c9b-d3690fd1729e

ОТПРАВЛЕНО

**МКОУ "СОШ №2 П. ТЕПЛОЕ ИМ. КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ
ЗВЕЗДЫ К.Н. ЕМЕЛЬЯНОВА",** ЛОБАНОВА ЛИЛИЯ ВИКТОРОВНА,
ДИРЕКТОР

Сертификат 017DABC4007DB05FB348FCD476964964B9

вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

5. Метание

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга - 50 см, второго 75 см, третьего - 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Лыжная подготовка (практический материал)

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» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Спортивные игры

1. Пионербол

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

2. Баскетбол

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. 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 приемов: 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).

Подвижные игры и игровые упражнения

1. Коррекционные

«Что так притягивает»; «Словесная карусель»; «Что изменилось в строю»; «Метатели»

2. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

«Все по местам»; «Запомни номер»; «Вот так поза»; «Выбери ведущего»; «Запомни порядок»; «Так держать».

3. С бегом на скорость

«Охрана пробежек»; «Вызов победителя»; «По кочкам и линиям»; Эстафеты с бегом.

4. С прыжками в высоту, длину

«Дотянись»; «Проверь сам»; «Установи рекорд».

5. С метанием мяча на дальность и в цель «Сильный бросок»; «Попади в цель».

6. С элементами пионербола и волейбола

«Мяч над веревкой»; «Вот так подача»; «Не дай мяч соседу»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Директор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Идентификатор: 90338964-b663-4748-8c9b-d3690fd1729e

ОТПРАВЛЕНО

**МКОУ "СОШ №2 П. ТЕПЛОЕ ИМ. КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ
ЗВЕЗДЫ К.Н. ЕМЕЛЬЯНОВА",** ЛОБАНОВА ЛИЛИЯ ВИКТОРОВНА,
ДИРЕКТОР

Сертификат 017DABC4007DB05FB348FCD476964964B9

7. С элементами баскетбола

«Перестрелки»; «Защита укреплений»; «Залетный мяч»; «Мяч в центре»; Эстафеты.

8. Игры на снегу, льду

«Слушай сигнал»; «Воробьи и вороны»; «Смелей вперед».

Календарно - тематическое планирование
6 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов
1.	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики. ОРУ на развитие общей выносливости. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	1
2.		ОРУ на развитие общей выносливости. Равномерный бег 500 м. Подвижные игры.	1
3.		ОРУ на развитие общей выносливости. Бег 30 м (2-3 повторения). Подвижные игры.	1
4.		ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине.	1
5.		Строевые упражнения. Равномерный бег 500 м. ОРУ на развитие общей выносливости. Подвижные игры.	1
6.		ОРУ с предметами. Эста фетный бег по кругу. Бег 60 м (2-3 повторения).	1
7.		Беговые упражнения. Бег с преодолением препят ствий. Высокий старт. Стартовые ускорения 10-15 м (3-4 раза).	1
8.		ОРУ на развитие общей выносливости. Беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.	1
9.		Беговые упражнения. Кроссовый бег 1000 м без учета времени. Подвижные игры	1
10.		ОРУ с предметами. Наклон вперед из положения сидя (тест на гибкость). Подвижные игры.	1
11.		ОРУ. Бег с ускорением на отрезке 30 м. Бег 60 м с максимальной скоростью. Подвижные игры.	1
12.		ОРУ с предметами. Сги бание и разгибание туло вища из положения лежа за 30 с. Подвижные игры.	1
13.		Беговые упражнения. Бег 1000 м с фиксированием результата.	1
14.		ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	1
15.		ОРУ на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
16.		ОРУ на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Подвижные игры.	1
17.		ОРУ. Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание». Отработка отталкивания.	1
18.		ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Отработка отталкивания. Подвижные игры.	1
19.		ОРУ. Обучение метанию малого мяча 150 гр на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	1
20.		ОРУ. Метание малого мя ча в вертикальную цель шириной 2 м из различных исходных положений. Подвижные игры.	1
21.		ОРУ. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Подвижные игры.	1
22.		ОРУ. Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограни чением отталкивания в зоне до 80 см.	1
23.		ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением от талкивания в зоне до 80 см. Подвижные игры.	1

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Идентификатор: 90338964-b663-4748-8c9b-d3690fd1729e

ОТПРАВЛЕНО

**МКОУ "СОШ №2 П. ТЕПЛОЕ ИМ. КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ
ЗВЕЗДЫ К.Н. ЕМЕЛЬЯНОВА",** ЛОБАНОВА ЛИЛИЯ ВИКТОРОВНА,
ДИРЕКТОР

Сертификат 017DABC4007DB05FB348FCD476964964B9

24.	Спортивные и подвижные игры. Баскетбол	ОРУ на развитие общей выносливости. Бег 500 м (девочки), 800 м (мальчики). РК: Туляки - «ветераны спорта».	1
25.		ОРУ на развитие общей выносливости. Низкий старт, стартовые ускорения 3-4 серии по 15-20 м. Подвижные игры.	1
26.		Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр. ОРУ. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.	1
27.		Основные правила игр. ОРУ с набивными мячами. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Учебная игра в баскетбол.	1
28.		ОРУ с набивными мячами. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Учебная игра в баскетбол.	1
29.		ОРУ с набивными мячами. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра в баскетбол.	1
30.		ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Учебная игра в баскетбол.	1
31.		ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола	1
32.		ОРУ с предметами. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол.	1
33.		ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
34.		ОРУ с набивными мячами. Броски двумя руками с места. Учебная игра в баскетбол.	1
35.		ОРУ с предметами. Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. РК: Тульский баскетбольный клуб «Арсенал». Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
36.		ОРУ с набивными мячами. Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра в баскетбол.	1
37.		ОРУ. Ведение мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра в баскетбол.	1
38.		ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
39.		ОРУ. Сочетание приемов: ведение-ловля мяча, остановка шагом-бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Учебная игра в баскетбол.	1
40.		ОРУ с набивными мячами. Сочетание приемов: ведение - ловля мяча - остановка шагом - бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
41.		Строевые упражнения. Ведение мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
42.	Пионербол	Общие сведения о волейболе. Стойки и перемещения игроков. Подвижная игра «Мяч в воздухе».	1
43.		ОРУ. Основные способы перемещения игрока. Быстрые рывки с места, резкие остановки скачком. Учебная игра.	1
44.		ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра.	1
45.		ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра.	1
46.		ОРУ. Нижняя прямая подача. Учебная игра. РК: Выдающиеся волейболисты Тулы.	1
47.		ОРУ. Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.	1

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Идентификатор: 90338964-b663-4748-8c9b-d3690fd1729e

ОТПРАВЛЕНО **МКОУ "СОШ №2 П. ТЕПЛОЕ ИМ. КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ К.Н. ЕМЕЛЬЯНОВА",** ЛОБАНОВА ЛИЛИЯ ВИКТОРОВНА,
ДИРЕКТОР

Сертификат 017DABC4007DB05FB348FCD476964964B9

48.		ОРУ. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра в пионербол.	1
49.		ОРУ. Нападающий удар. Учебная игра в пионербол.	1
50.	Лыжная подготовка	Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1
51.		Строевые упражнения. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
52.		Строевые упражнения. Передвижение на лыжах на скорость на расстояние до 100м.	1
53.		Строевые упражнения. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подвижные игры.	1
54.		Строевые упражнения. Передвижение на лыжах 1000 м попеременным двухшажным ходом.	1
55.		Строевые упражнения. Подъем по склону прямо ступаящим шагом. Прохождение дистанции.	1
56.		Строевые упражнения. Подъем «лесенкой» по пологому склону. Прохождение дистанции.	1
57.		Строевые упражнения. Спуск с пологих склонов. Торможение «плугом».	1
58.		Строевые упражнения. Обучение одновременному двухшажному ходу. Прохождение дистанции.	1
59.		Строевые упражнения. Обучение одновременному двухшажному ходу. Подвижная игра «Пятнашки простые».	1
60.		Строевые упражнения. Обучение одновременному двухшажному ходу. Подъем на склон «елочкой».	1
61.		Строевые упражнения. Передвижение на лыжах разными способами.	1
62.		Строевые упражнения. Торможение упором одной лыжей «полуплугом», «плугом». Прохождение дистанции.	1
63.		Строевые упражнения. Подъем по склону «полуелочкой», «елочкой». Прохождение дистанции.	1
64.		Строевые упражнения. Прохождение коротких отрезков до 100 м на скорость.	1
65.		Строевые упражнения. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подвижная игра «Пятнашки простые».	1
66.		Строевые упражнения. Обучение одновременному односложному ходу. Прохождение дистанции.	1
67.		Строевые упражнения. Передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции.	1
68.		Строевые упражнения. Передвижение по среднeperесеченной местности 1,5 км (девочки).	1
69.		Строевые упражнения. Обучение эстафетному бегу на лыжах.	1
70.		Строевые упражнения. Спуск с пологих склонов. Эстафетный бег на лыжах.	1
71.	Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Подвижные игры.	1
72.		Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, интервале, направляющих и замыкающих. Вис на канате.	1
73.		Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты. РК: Гимнасты Тулы и области.	1
74.		Строевые упражнения. Размыкание уступами по расчету «шесть, три, на месте». Подвижные игры.	1

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Идентификатор: 90338964-b663-4748-8c9b-d3690fd1729e

ОТПРАВЛЕНО

МКОУ "СОШ №2 П. ТЕПЛОЕ ИМ. КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ К.Н. ЕМЕЛЬЯНОВА", ЛОБАНОВА ЛИЛИЯ ВИКТОРОВНА,
ДИРЕКТОР

Сертификат 017DABC4007DB05FB348FCD476964964B9

75.		Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками. Танцевальные шаги. Подвижные игры.	1
76.		Упражнения с набивными мячами. Равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1
77.		Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
78.		Строевые упражнения. Кувырок вперед с шага.	1
79.		Строевые упражнения. Два последовательных кувырка вперед.	1
80.		Строевые упражнения. Кувырок назад. Подвижные игры.	1
81.		Строевые упражнения. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Эстафеты. РК: Туляки - мастера спорта.	1
82.		Строевые упражнения. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1
83.		Строевые упражнения. «Шпагат» с опорой руками о пол. Подвижные игры.	1
84.		Строевые упражнения. Разбег, толчок ногами. Приземление. Подвижные игры.	1
85.		Строевые упражнения. Наскок в упор стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь, соскок.	1
86.		Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Подвижные игры.	1
87.		Строевые упражнения. Ходьба скрестными шагами вправо и влево. Подвижные игры.	1
88.	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Эстафетный бег по кругу. Подвижные игры.	1
89.		Строевые упражнения. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Подвижные игры.	1
90.		Строевые упражнения. Высокий старт. Техника бега на короткие дистанции. Подвижные игры.	1
91.		Строевые упражнения. Бег 30 м на результат. Подвижные игры.	1
92.		Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1
93.		Строевые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Отработка отталкивания. Подвижные игры.	1
94.		Строевые упражнения. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Подвижные игры.	1
95.		Строевые упражнения. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.	1
96.		ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.	1
97.		Строевые упражнения. Наклон вперед из положения сидя (тест на гибкость). Подвижные игры.	1
98.		Строевые упражнения. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафеты. РК: Туляки -участники Олимпиад.	1
99.		Строевые упражнения. Метание малого мяча «из-за головы через плечо» с 4-5 шагов разбега.	1
100.		Строевые упражнения. Толкание набивного мяча с места в сектор стоя боком.	1
101.		Строевые упражнения. Метание малого мяча в вертикальную цель с 10-12 метров. Подвижные игры.	1
102.		Строевые упражнения. Бег по пересеченной местности 1 км с	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Идентификатор: 90338964-b663-4748-8c9b-d3690fd1729e

ОТПРАВЛЕНО **МКОУ "СОШ №2 П. ТЕПЛОЕ ИМ. КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ К.Н. ЕМЕЛЬЯНОВА",** ЛОБАНОВА ЛИЛИЯ ВИКТОРОВНА,
ДИРЕКТОР

Сертификат 017DABC4007DB05FB348FCD476964964B9

	фиксированием результата.	
--	---------------------------	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ		Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
		Идентификатор: 90338964-b663-4748-8c9b-d3690fd1729e
ОТПРАВЛЕНО	МКОУ "СОШ №2 П. ТЕПЛОЕ ИМ. КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ К.Н. ЕМЕЛЬЯНОВА", ЛОБАНОВА ЛИЛИЯ ВИКТОРОВНА, ДИРЕКТОР	Сертификат 017DABC4007DB05FB348FCD476964964B9