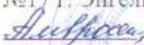


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Саратовской области «Школа для обучающихся по адаптированным
образовательным программам №17 г. Энгельса»**

«Согласовано» Руководитель МО  /Л.Ю.Егорова/ Протокол № 1 от «30» августа 2021г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  /Н.М.Ляхова/ «30» августа 2021г.	«Утверждаю» Директор ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  Е.В.Амвросенкова/ Приказ № _____ от «01» сентября 2021г. 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 6 класса (2 вариант)

на 2021-2022 учебный год

Составитель:
Халилова Раиса Васильевна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

-Федеральный закон ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

-Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г. № 4/15 ФУМ объединения по общему образованию;

-Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (2 вариант).

-Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Школа АОП № 17 г. Энгельса» от 1 сентября 2016 г.;

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура». На изучение предмета «Адаптивная физкультура» в 6 классе (2 вариант) отводится 3 часа в неделю.

Цель обучения: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами адаптивной физической культуры;
- развитие координационных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- соблюдение правил техники безопасности;
- формирование установки на сохранение и укрепления здоровья.

Основные направления коррекционной работы:

- коррекция психических нарушений;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- коррекция согласованности движений;
- коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- коррекция общей и мелкой моторики;
- коррекция зрительно-моторной координации;
- коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий физической культурой.

Образовательные технологии: игровые, личностно-ориентированные, арттерапии, компенсирующего обучения, педагогической поддержки, индивидуализация обучения, ИКТ, здоровьесберегающие.

Виды работ.

Основными видами обучения адаптивной физкультуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В

процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по адаптивной физкультуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Личностными результатами изучения курса «Адаптивная физкультура» в 6-м классе является формирование следующих мнений:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- осознать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Предметными результатами изучения курса «Адаптивная физкультура» в 6-м классе являются:

- формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека. (физическое, интеллектуальная, эмоциональная, социальная);
- адаптивная физическая культура и здоровье, как факторы успешной работы и социализации;
- владение умением организовывать здоровьесберегательную жизнедеятельность (подвижные игры и т.д.);
- развитие понимания словесных инструкций

Минимальный уровень:

- представление об адаптивной физкультуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации проведения подвижных игр;

Достаточный уровень:

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и д.р.;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря;

Учебно-тематический план
по учебному предмету «Адаптивная физкультура» 6 класс (2 вариант)
(3 часа в неделю, всего 97 часов)

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов
Разделы		
1.	Знания о физической культуре.	3ч.
2.	Гимнастика. Построение и перестроение.	7ч.
3	Корректирующие и общеразвивающие упражнения.	10ч.
4.	Упражнения с предметами.	4ч.
5.	Легкая атлетика.	5ч
6	Ходьба.	16ч
7	Бег.	14ч
8	Прыжки.	10ч
9	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	10ч
10	Ползание и лазание.	6ч
11	Метание.	6ч
12	Подвижные игры.	6ч
Всего		97ч

Календарно-тематический план
по учебному предмету «Адаптивная физкультура» 6 класс (2 вариант)
(3 часа в неделю, всего 97 часов)

№ урока	Наименование тем уроков	Дата проведения	
		План	Коррек тировка
1	Инструкция по Т/Б №23. Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	03.09	
2	Знакомство с легкой атлетикой.	06.09	
3	Ходьба с изменением направления по сигналу учителя.	08.09	
4	Ходьба ровным шагом	10.09	
5	Ходьба на носках	13.09	
6	Ходьба на пятках	15.09	
7	Ходьба с крестным шагом.	17.09	
8	Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	20.09	
9	Учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся.	22.09	
10	Ходьба в разном темпе.	24.09	
11	Бег с высоким подниманием бедра	27.09	
12	Бег с захлестыванием голени	29.09	
13	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	01.10	
14	Бег на 60м с низкого старта.	04.10	
15	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	06.10	
16	Бег с преодолением препятствий.	08.10	
17	Беговые упражнения.	11.10	
18	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.	13.10	
19	Прыжки на одной ноге.	15.10.	
20	Прыжки на одной ноге с движением вперед.	18.10	

21	Прыжки на одной ноге с поворотом направо, налево, с движением вперед.	20.10	
22	Прыжки на двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед.	22.10	
23	Прыжки в стойки ноги скрестно с продвижением вперед.	08.11	
24	Прыжки на двух ногах.	10.11	
25	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	12.11	
26	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	15.11.	
27	Броски среднего мяча двумя руками вверх о пол.	17.11	
28	Броски малого мяча двумя руками вверх о пол.	19.11	
29	Метание малого мяча в вертикальную цель.	22.11	
30	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола	24.11	
31	Броски среднего мяча двумя руками вверх о стенку.	26.11	
32	Броски малого мяча двумя руками вверх о стенку.	29.11	
33	Инструкция по Т/Б №27. Размыкание на вытянутые руки в стороны.	01.12	
34	Размыкание на вытянутые руки вперед.	03.12	
35	Перестроение из одной шеренги в две.	06.12	
36	Выпады в сторону.	08.12	
37	Выпады в полуприседе.	10.12	
38	Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой.	13.12	
39	Ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.	15.12	
40	Глубокий вдох и выдох через нос.	17.12	
41	Маховые движение расслабленными руками вперед, назад.	20.12	
42	Передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.	22.12	
43	Равновесие на левой ноге.	24.12.	
44	Равновесие на правой ноге.	27.12	
45	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках	29.12	

46	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.	31.12	
47	Углубленное дыхание с движениями рук.	10.01	
48	Маховые движения руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.	12.01	
49.	Ходьба по гимнастической скамейке.	14.01	
50.	Инструкция по Т/Б № 25 на уроках лыжной подготовки.	17.01	
51	Транспортировка лыжного инвентаря.	19.01	
52	Выбор лыж и палок.	21.01	
53	Выбор одежды и обуви лыжника.	24.01	
54	Построение в шеренгу и колонну с лыжами.	26.01	
55	Выполнение команд: «Становись», «Разойдись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно».	28.01	
56	Выполнение команд в строю: «Лыжи положить», « Лыжи взять».	31.01	
57	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой.	02.02	
58	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: переход в положение «сидя на боку».	04.02	
59	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность.	07.02	
60	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку.	09.02	
61	Подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку.	11.02	
62	Чистка лыж от снега.	14.02	
63	Инструкция по Т/Б №24. История бадминтона.	16.02	
64	Правила игры в бадминтон.	18.02	
65	Узнавание инвентаря для бадминтона.	21.02	
66	Различение инвентаря для бадминтона.	25.02	
67	Закрепление сетки для игры в бадминтон.	28.02	
68	Инструкция по Т/Б №24. Знакомство с верхней подачей в	02.03	

	бадминтоне.		
69	Знакомство с нижней подачей в бадминтоне.	04.03	
70	Знакомство с высокой далекой подачей.	07.03	
71	Знакомство с короткой подачей.	09.03	
72	Знакомство с плоской подачей.	11.03	
73	Знакомство с атакующей подачей.	14.03	
74	Понятие отбивания волана снизу.	16.03	
75	Понятие отбивания волана сверху.	04.04	
76	Понятие отбивания волана слева, справа.	06.04	
77	Понятие игры в бадминтон в парах.	08.04	
78	Ходьба с крестным шагом.	11.04	
79	Понятие о спортивной ходьбе.	13.04	
80	Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира.	15.04	
81	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага.	18.04	
82	Эстафетный бег.	20.04	
83	Бег с ускорением.	22.04	
84	Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед.	25.04	
85	Эстафетный бег.	27.04	
86	Бег с ускорением на отрезке 10 м.	29.04	
87	Бег на отрезке 30 м	04.05	
88	Прыжки на одной ноге на месте.	06.05	
89	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	11.05	
90	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	13.05	
91	Эстафеты с прыжками и метанием.	16.05	
92	Прыжки на двух ногах налево, направо, кругом.	18.05	
93	Прыжки в стойке нога скрестно с продвижением вперед.	20.05	

94	Прыжки через мяч влево, вправо, назад.	23.05	
95	Толкание мяча с места. Метание малого мяча в вертикальную цель.	25.05	
96	Учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся.	27.05	
97	Эстафеты с бегом и прыжками.	30.05	

Информационно - методическое обеспечение

Литература:

- 1.Физическая культура. Учебник для учащихся. Под редакцией В.И.Ляха, Л.Е. Любомирская. М., Просвещение, 1998 г.
- 2.Научно - методический журнал «Физическая культура в школе».
- 3.«Физкультура». М.В.Видакин, издательство «Учитель».
- 4.«Спортивно - оздоровительные мероприятия в школе». О.В.Белоножкина, Г.В. Егунова, В.П.Смирнова, издательство «Учитель».
- 5.В.И.Ковалько. «Поурочные разработки по физкультуре» 2 класс, М., «ВАКО» 2008 г.
- 6.В.И. Ковалько. «Поурочные разработки по физкультуре» 5-9 класс, М., «ВАКО» 2009г.
- 7.Ю.Ипполитов, И.В. Калогномос «Судейство соревнований по гимнастике». Издательство «Физкультура и спорт», М. 1972 г.
- 8.«Гимнастика с методикой преподавания». Под редакцией Н.К. Мельниковой М., Просвещение, 1990 г.
- 9.«Книга учителя физической культуры». Под редакцией В.С.Колорева. М., «Физкультура и спорт», 1973 г.
- 10.«Организация и проведение физкультурно - оздоровительных мероприятий в школе». Г.И.Богадаев, Б.И.Мишин, 1-9 класс, М. «Дрофа», 2005 г.
- 11.«Физическая культура и спорт в школе». Под редакцией М.Д.Рипы., М., Просвещение, 1985 г.
- 12.«Теория и методики физического воспитания», под редакцией Б.А. Аммарина, М., Просвещение, 1990 г.
- 13.«Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре». М., Просвещение, 1990 г.
- 14.«Методика физического воспитания» В.М.Качашкин, М., Просвещение, 1990
«Теория и практика спортивных игр». Саратов, 1975 г.
- 15.«Гимнастика». Под редакцией А.Т.Брыкина, Издательство «Физкультура и спорт», М. 1971 г.
- 16.«Основы волейбола». О.Чехов, Издательство «Физкультура и спорт», М. 1979г.

Адреса электронных ресурсов:

<https://deti-online.com/stihi/poteshki/>

<http://www.uchportal.ru/load/54>

Учительский портал

tmndetsady.ru/metodicheskiy

