

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области

Гаврилов-Ямский муниципальный район Ярославской области

МОУ СШ №6

УТВЕРЖДЕНО
директор МОУ СШ 6

_____ Меледина И.Ю.

Приказ №01-11/241

от "29" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2813275)

учебного предмета
«Физическая культура»

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья
в 6 а,в классе сновного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Гуренко Алексей Алексеевич
учитель физической культура

Гаврилов-Ям 2023

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся с ОВЗ в 6 а, в классов разработана на основе следующих нормативно-методических документов:

- Конституция Российской Федерации (гл.2, статья 47).
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС основного общего образования, утверждён приказом Минобрнауки № 1897 от 17.12.2010.с изменениями от 31.12.2015г. № 1577;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (от 08.04.2015 № 1/15 в ред. от 04.02.2020 № 1/20);
- Примерная программа основного общего образования по физической культуре. (2015г);
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 13.03.2021 г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 г. № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»;
- Распоряжение Минпросвещения России от 05.12.2019 № Р-124 «Об утверждении Методических рекомендаций по созданию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, условий для занятия физической культурой и спортом в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование"»;
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановление Госстандарта РФ от 18.03.2003 г. № 81-ст Государственный стандарт РФ ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей»;
- Приказ Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30.10.2014 г. № 1459-ст Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 56199-2014 «Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций»;
- Приказ Минобрнауки России от 30.03.2016 № 336 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его

формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»);

- Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 № 06-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 СП 2.5.3.648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 30.05.2012. №МД- 583/19 о методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;
- Методическое письмо ГОАУ ЯО ИРО о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Ярославской области в 2023-2024 учебном году;
- Учебный план МОУ СШ №6 г. Гаврилов-Яма на 2023-2024 учебный год приказ № 01-11/241 от 29 августа 2023 г
- Основная образовательная программа ООО МОУ СШ №6 г. Гаврилов-Яма

Рабочая программа по физической культуре для 8-х классов составлена на основе программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы». Автор -В.И. Лях. (М, «Просвещение», 2020 год);

- **УМК .**
Учебник: Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ (М.Я. Виленский,И.М. Туревский,Т.Ю. Торочкова и др.)под ред. М.Я.Виленского.-Просвещение 2020г
- **Место предмета в учебном плане.**
Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения на всех уровнях общего образования, входит в предметную область «Физическая культура».
Учебным планом на изучении физической культуры для детей с ограниченными возможностями здоровья в 8 классе отводится 2 часа в неделю. Данная программа рассчитана на 68 часов..

Все обучающиеся с ОВЗ испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройками психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся, отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость, данного контингента детей удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

1.Цели и задачи:

Данная рабочая программа по физической культуре адаптирована для обучающихся с ОВЗ, направлена на: укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социально культурными ценностями, овладение учебной деятельностью усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения. Физическое воспитание неотъемлемая часть комплексной системы учебно- воспитательной работы в школе для детей с ОВЗ. Оно направленно на решения образовательных и оздоровительных задач.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к ОВЗ является:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- вовлечение в занятия физическими упражнениями;
- повышение функционального уровня органов и систем;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально - волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрение их в режим дня учащегося;

Коррекционно-развивающие задачи:

- коррекция осанки (выполнение упражнений с удержанием предмета на голове, стойка у стены, ходьба с различным положением рук и др.);
- укрепление мышечного корсета через выполнение ОРУ и корригирующих упражнений на гимнастических снарядах;
- коррекция и развитие координационных способностей в процессе проведения спортивных игр, эстафет, соревнований и подготовки к ним.

Воспитательные задачи:

- воспитывать любознательность, чувство товарищества, взаимопомощи;
- развитие интереса к играм;
- пропаганда здорового образа жизни с преподаванием теоретических знаний о заболеваниях, мерах их предупреждения, способах их преодоления и профилактики.

Структурно и содержательно программа построена с учетом индивидуальных особенностей и физических возможностей каждого ребенка. Особенностью данной программы является то, что основой проведения является цикличность проведения упражнений с изменением дозировки и сложности. Это значит - от простого к сложному, учитывая индивидуальные особенности каждого из учеников.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие **принципы:** индивидуализация процесса обучения; коррекционная направленность обучения; оптимистическая перспектива; просмотр перспективы его занятий; комплексность обучения; последовательность сдачи зачетов в зависимости от состояния здоровья и индивидуальных особенностей каждого ученика.

2.Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности) и «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 Олимпийских игр, 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 такие темы, как «Организация и проведение 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 объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач укрепления здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии нарушения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.)

чие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.)

Содержание программы- 6 класс -68 ч

Раздел 1.Знания о физической культуре-3ч

1.1История и современное развитие физической культуры

Историю зарождения олимпийского движения в России, олимпийское движение в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

1.2 Современное представление о физической культуре(основные понятия)

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

1.3Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Восстановительный массаж.

Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности-3ч

2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой .

Планирование самостоятельных занятий физической подготовкой

2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел 3. Физическое совершенствование

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность-2ч

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

3.2.1. Гимнастика с основами акробатики-11ч

Организирующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении. *Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, стойка на лопатках согнув ноги два кувырка вперед слитно. «Мост» с помощью. комбинации по акробатике. *Ритмическая гимнастика* (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). *Опорные прыжки:* прыжок «согнув ноги», «ноги врозь».

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор.

Упражнения на гимнастических брусьях.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Прикладно - ориентированные упражнения.

Общefизическая подготовка.

3.2.2. Лыжные гонки-14ч

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход, передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; *Подъемы, спуски, повороты, торможение:* поворот упором; подъём «ёлочкой»; спуск в основной стойке, по ровной поверхности; торможение плугом, поворот на месте махом, преодоление бугров и впадин при спуске.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Прикладно - ориентированные упражнения.

Общefизическая подготовка.

3.2.3. Спортивные игры-16ч.

Волейбол: *стойка игрока; перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками; прием мяча сверху и снизу двумя руками; подача снизу; нападающий удар*, игра по упрощенным перемещения в стойке; ведение мяча на месте, шагом; ловля и передача мяча двумя руками от груди; повороты с мячом на месте; перехват мяча, быстрый прорыв, элементы тактических действий, учебная игра.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

3.2.4. Легкая атлетика-14ч

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». *Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.

3.2.5. Плавание-2ч

Возникновение плавания. Плавание как средство укрепления здоровья, закаливания. Название способов плавания. Специальные упражнения для изучения техники плавания на суше и воде. Плавание как средство отдыха. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем открытых водоемах. Безопасное поведение в открытых водоемах.

4.Характеристика видов деятельности учащихся

Содержание раздела программы
Раздел 1.Знания о физической культуре-3ч 1.1 Из истории физической культуры. 1.2 Представление о физической культуре(основные понятия) 1.3 Физическая культура человека
1.1 Раскрывают историю зарождения олимпийского движения в России, олимпийское движение в России (СССР) и дают краткую характеристику видов. спорта, входящих в программу Олимпийских игр. 1.2 Определяют понятие о физическом развитии, дают характеристику его основных показателей. Знакомятся с правилами подбора и составления комплексов физических упражнений для развития физических качеств. Знакомятся 1.3 Знакомятся с правилами и способами закаливания организма и самомассажа.
Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности-3ч
Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями.
Раздел 3.Физическое совершенствование
3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность-2ч
Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Рассматривают влияние утренней зарядки на работоспособность человека. Выполняют комплексы упражнений утренней зарядки. Определяют значение физкультурпауз для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Рассматривают осанку как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, самостоятельных занятий для развития физических качеств Осваивают упражнения, направленные на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
3.2Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
3.2.1Гимнастика с основами акробатики-11ч
Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.к и соблюдая правила безопасности.
3.2.2 Легкая атлетика-17ч

Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности.

3.2.3.Лыжная подготовка-14ч.

Раскрывают понятие "стиль" катания на лыжах. Называют виды лыжных соревнований, их отличительные признаки. Называют выдающихся лыжников современности, победителей зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.

3.2.4Спортивные игры-16ч

Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.

3.2.4Плавание-2ч

Овладевают основными приемами плавания. Соблюдают требования и правила во избежание несчастных случаев. Описывают технику плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками.

5.Формы организации образовательного процесса.

Основной формой проведения учебных занятий по физической культуре являются:

Традиционная (урок)

Нетрадиционная (урок-игра, урок-соревнование)

Виды контроля:

Текущий

Тематический

Итоговый

Форма контроля:

Зачет:

- практическое выполнение определенных видов упражнений из разделов и тем программы;
- основы знаний
- тесты, контрольные упражнения по физической подготовленности.
- реферат, презентация, проект на темы из разделов программы изучаемого курса программы.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

6. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебным планом на изучении физической культуры для детей с ограниченными возможностями здоровья в 6 классе отводится 2 часа в неделю. Данная программа рассчитана на 68 часов.

7. Предметные результаты освоения учебного предмета 6 кл

Ученик научится

- характеризовать основы здорового образа жизни;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры,
- 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;
- выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- выполнять тесты по физической подготовке, сравнивать их с возрастными стандартами;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метаниях и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять передвижения на лыжах разными способами;
- 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;

получит возможность научиться:

- характеризовать историю возникновения и формирования физической культуры.
- характеризовать историю зарождение олимпийского движения в России. Дают краткую характеристику видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- подбирать комплексы физических упражнений для развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- самостоятельно проводить занятия физическими упражнениями

Тематическое планирование				
6 класс ОВЗ				
2 часа в неделю (68 часов в год)				
1 четверть 18 часов				
№ урока	№ темы в разделе	Наименование раздела, темы	ЦОР	Дата ба бв
1.Знания о физической культуре (1ч)				
1	1	Зарождение олимпийского движения в России. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/	
Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью				
3.2.1. Легкая атлетика (9 ч)				
2	1	История легкой атлетики. Инструктаж по ОТ на л/атлетике. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. Понятие «спринтерский бег»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	
3	2	Соревнования в беге на 30 метров. «Встречная эстафета».		
4	3	Соревнования в беге на 60 м. «Линейная эстафета»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/	
5	4	Бег на средние дистанции, 600-800м. Метание теннисного мяча с места, на дальность.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411/	
6	5	Кросс до15 мин. Круговая тренировка.		
7	6	Соревнования в беге на 1000 м-1200м.		
8	7	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега-техника отталкивания и приземления. Прыжок в длину с места-тест.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/	
9	8	Зачет по теме: Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		
10	9	Броски набивного мяча на дальность и заданное расстояние-тест.		
3.2.4. Спортивные игры: 7 часов				
Футбол (2 часа) , волейбол (5 часов)				
11	1	Инструктаж по ОТ на спортивных играх. Футбол. История футбола. Стойка игрока. Перемещения в стойке.		
12	2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Остановка катящегося мяча. Учебная игра.		

13	3	Волейбол. История волейбола. Стойка игрока. Основные приемы игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке.		
14	4	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения над собой, в парах.		
15	5	Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Уч. игра.		
16	6	Зачет по теме: передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой. Уч. игра		
17	7	Правила игры в волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.		
		1.Знания о физической культуре (1 час)		
18	2.	Физическая подготовка и ее связь с укрепление здоровья, развитием физических качеств.		
		2 четверть (14 ч)		
		2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности(1ч)		
19	1	Самостоятельные оздоровительные занятия. Режим дня. Закаливание.		
		3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности		
		3.2.2. Гимнастика с основами акробатики (11 ч)		
20	1.	Инструктаж по ОТ на гимнастике . Виды гимнастики. Строевые упражнения. Перестроения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.		
21	2.	Висы и упоры. Строевые упражнения. Перестроения. Перестроение из колонны по по два в колонну по одному разведением и слиянием.		
22	3	Зачет по теме: строевые упражнения, перестроения. Подтягивание в висе.		
23	4.	Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической скамейке.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/	
24	5	Зачет по теме: опорный прыжок. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		
25	6.	Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Комбинации упражнений с предметами.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/	
26	7	Зачет по теме: комбинации по акробатике. Лазанье по канату в два приема.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/	
27	8.	Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения, повороты и гимнастической перекладине переход в упор.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/	
28	9	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		
29	10	Полоса препятствий с использованием гимнастических упражнений и		

		инвентаря.		
30	11	Ритмическая гимнастика		
		1.Знания о физической культуре (1ч)		
31	3.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.		
		3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)		
32	1.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели		
		3 четверть (20 часов)		
		3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью		
		3.2.3. Лыжная подготовка (14 ч)		
33	1.	Инструктаж по ОТ на лыжной подготовке. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.		
34	2.	Передвижения на лыжах. Скользящий шаг.		
35	3.	. Попеременный двухшажный ход.		
36	4.	Одновременный бесшажный ход.		
37	5	Зачет по теме: попеременный двухшажный ход. Эстафеты..		
38	6	Одновременный одношажный ход основной ходовой вариант.		
39	7	Зачет по теме: одновременный бесшажный ход.		
40	8	Переход с хода на ход. Упражнения на развитие выносливости.		
41	9	Подъёмы «лесенкой». Упражнения на развитие координации.		
42	10.	Подъёмы «елочкой». Прохождение дистанции 2 км.		
43	11	Зачет по теме: подъем «елочкой». Спуски в основной и низкой стойке.		
44	12	Торможения «плугом»,»упором». Прохождение дистанции до 2 км.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/62219/	
45	13	Зачет по теме: торможение «упором». Ускорения по 200-300 м.		
46	14	Поворот «упором». Прохождение дистанции 2 км с преодоление препятствий.		
		1.Физкультурно- оздоровительная деятельность (1 ч)		
47	2.	Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры. Дыхательная гимнастика и гимнастика для профилактики нарушений зрения		
		3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью		
		3.2.4. Спортивные игры: 5 ч		
		Баскетбол (5 ч)		
48	1.	Инструктаж по ОТ на баскетболе. Правила игры. Стойки и перемещения игрока.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/	
49	2.	Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/3	

			09280/	
50	3.	Передача мяча одной рукой от плеча. Остановка двумя шагами.		
51	4.	Зачет по теме: остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.		
52	5	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.		
		4 четверть (16 ч)		
		3.2.4. Спортивные игры (4ч)		
		Баскетбол (4ч)		
53	6	Инструктаж по ОТ на спортивных играх. Передача мяча двумя руками от головы в парах.		
54	7.	Зачет по теме: передачи мяча двумя руками в движении. Перехват мяча		
55	8	Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение.		
56	9.	Зачет по теме: перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.		
		Плавание (2 часа)		
57	1.	ОТ при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство укрепления здоровья, закаливания.		
58	2.	Название способов плавания, предметов для обучения. Специальные упражнения для изучения техники плавания на суше и воде.		
		2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 ч)		
59	2.	Планирование самостоятельных занятий физической подготовкой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/	
		3.2.1. Легкая атлетика (8 ч)		
60	10	Инструктаж по От на л/атлетике. Прикладно-ориентированная подготовка.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/	
61	11	Старты из различных положений Челночный бег 3*10 м-тест		
62	12.	Соревнования в спринтерском беге на 30 м. Эстафеты.		
63	13	Соревнования в спринтерском беге на 60 м. Эстафеты.		
64	14	Прыжок в длину способом «согнув ноги»-разбег и отталкивание. Прыжок в длину с места-тест.		
65	15.	Зачет по теме: прыжок в длину способом «согнув ноги».		
66	16.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/	
67	17.	Зачет по теме: метание малого мяча на дальность		
		2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 ч)		
68	3.	Самонаблюдение и самоконтроль. Дневник самоконтроля.		