

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа с. Кышик»**

Рекомендовано МО

начальных классов

Протокол №1 от 30.08.2024

Руководитель МО Скрипунова Е.А.

Приложение

к АООП НОО (УО)

МКОУ ХМР СОШ с.Кышик

на 2024-2025 учебный год,

утвержденной приказом

МКОУ ХМР СОШ с.Кышик

№ 261-0 от 30.08.2024г

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
(для обучающихся с умственной отсталостью, вариант 1)

МКОУ ХМР СОШ с. Кышик

6 класс

срок реализации 1 год

Составитель РП

Учитель физической культуры

Ключник АВ

МКОУ ХМР СОШ с.Кышик

Соответствие занимаемой должности

2024г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Содержание учебного предмета
4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся, **в том числе с учетом рабочей программы воспитания**
5. Приложение (Оценочный лист; Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности)

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 6 класса разработана в соответствии:

1.1.1. с нормативными правовыми документами федерального уровня:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федеральным базисным учебным планом, утв. приказом МО РФ от 09 марта 2004 г. №1312;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;
- приказом Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 25.05.2020 № 729 «Об утверждении регионального плана мероприятий по реализации *Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура»* в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы»
- приказом Комитета по образованию Администрации Ханты-Мансийского района от 30.06.2020 №06-Пр-404-О «Об утверждении муниципального плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского района на 2020-2024 годы»
- Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Письмом Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 N 81 «О внесении изменений N 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях».
- программами В.В. Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4 классы» М.: «Просвещение» 2013г.

1.1.2. с нормативными правовыми документами уровня образовательной организации:

- Уставом МКОУ ХМР СОШ с. Кышик;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы НОО для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Положением о рабочей программе

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Описание места курса в учебном плане

Учебный предмет Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП I–V классов для 5 класса предусмотрено 102 часа в год (3 раза в неделю)

Формы промежуточной аттестации: сдача нормативов, обучающиеся подготовительной группы аттестуются по текущим оценкам.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Регулятивные УУД

- укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемы страховки и само страховки;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).

Познавательные УУД

- планирование и проведение индивидуальных занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях;
- сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры;
- чтение графических изображений (рисунки, схемы);
- выработка представлений об основных видах спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;
- поиск необходимой информации в Интернете.

Коммуникативные УУД

- умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);
- осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.

Система оценивания учащихся.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает 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.

3. Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков,

метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор

места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. Подвижные игры:

Спортивные игры. **Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в VI-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

6 класс:

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

По разделу «Знания о физической культуре» - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, лазание по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.

по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

по разделу «Подвижные игры» — играть в подвижные игры:

баскетбол – передвигаться по площадке с мячом, бросать и ловить мяч, ввести мяч на месте (правой и левой рукой), выполнять броски мяча в кольцо; волейбол – подбрасывать и отбивать мяч; «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собери слово», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Волейбол в кругу», «Бездомный заяц», «Рыбы, птицы, звери», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Ногой по мячу», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Не урони шарик», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Говорящий мяч», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Точно в цель», «Попади в квадрат», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Догони обруч».

Распределение времени на различные виды программного материала

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В течение уроков
Гимнастика с элементами акробатики	24
Легкая атлетика	33
Лыжная подготовка	24
Подвижные игры	21
Общее количество часов	68

4. Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры в 6 классе в том числе с учетом рабочей программы воспитания

Часов		Название темы/урока
План	Дата	
5		Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.
		Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.
		Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий. Систематизация, обобщение, повторение учебного материала в 4 четверти.
		Знакомство с физкультурным залом. Совместное рассматривание с учителем оборудования спортивного зала.
		Тестирование по физической культуре. Совместные игры с мячом.
		Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.
4		Построение и перестроение
		Упражнение в построении парами.
		Упражнение в построении по одному в ряд.
		Упражнение в построении в колонну друг за другом.
		Упражнение в построении в круг.
4		Ходьба и упражнения в равновесии
		Ходьба стайкой за учителем.
		Ходьба стайкой за учителем, держась за руки.
		Ходьба в заданном направлении (к игрушке).
		Ходьба между предметами.
4		Бег
		Бег вслед за учителем.
		Бег по сигналу вслед за направляющим.
		Бег в направлении к учителю.
		Бег в разных направлениях.
3		Прыжки
		Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.
		Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.

	Подскоки на мячах – фитболах.
4	Катание, бросание, ловля округлых предметов.
	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.
	Прокатывание мяча под дугу.
	Прокатывание мяча между предметами.
	Ловля мяча, брошенного учителем.
3	Ползание и лазание
	Ползание на животе по прямой.
	Ползание на четвереньках в заданном направлении.
	Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении.
3	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.
	Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.
	Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий.
	Организация пассивного участия учащихся в спортивных праздниках и рекреативных играх.
3	Построение и перестроение
	Совершенствование построения в ряд.
	Совершенствование построения парами.
	Совершенствование построения в колонну друг за другом.
3	Ходьба и упражнения в равновесии
	Ходьба по дорожке в заданном направлении.
	Ходьба с предметом в руке.
	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия.
3	Бег
	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках.
	Бег за учителем с ленточкой в руках.
	Бег по сигналу в рассыпную.
3	Прыжки
	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.
	Подскоки на мячах-прыгунах.
	Прыжки на мягком модуле-лошадка.
3	Катание, бросание, ловля округлых предметов.
	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.
	Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов «Собери пирамидку».
	Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне.
3	Ползание и лазание
	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.
	Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.
	Упражнения и игры в сухом бассейне.
4	Построение и перестроение
	Упражнение в построения в ряд по сигналу.
	Упражнение в построения парами по сигналу.
	Совершенствование построения в колонну друг за другом.
	Совершенствование построения в шеренгу по сигналу.

4	Ходьба и упражнения в равновесии
	Закрепление умения ходить стайкой за учителем.
	Ходьба по сенсорной тропе.
	Ходьба по массажному коврику.
	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу.
3	Бег
	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.
	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке.
	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.
3	Прыжки
	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.
	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.
	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.
3	Ползание и лазание
	Закрепление умения ползать на животе по прямой.
	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.
	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.
4	Подготовка к спортивным играм
	Коррекционные подвижные игры: «Стой прямо».
	Игра «Горячая линия»
	Игра «Мы солдаты»
	Игры с бегом: «Веселая эстафета».
6	Подвижные игры
	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока. Передвижение на площадке с мячом и без мяча.
	Баскетбол: Броски и ловля мяча, ведение мяча на месте (правой и левой рукой).
	Баскетбол: стойка игрока, остановка, передвижения, обводка стоек, броски.
	Волейбол: подбрасывание мяча.
	Баскетбол: упражнения в ловле, передача мяча, ведение в движении шагом
	Волейбол: подача мяча, прием и передача мяча (пионербол)
4	Построение и перестроение
	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу.
	Обучение простейшим перестроениям из колонны по одному в колонну по два.
	Обучение простейшим перестроениям из колонны по два в колонну по одному.
	Обучение простейшим перестроениям из шеренги в колонну.
4	Ходьба и упражнения в равновесии
	Ходьба по дорожкам из ковровина.
	Ходьба по кругу, взявшись за руки.
	Перешагивание через незначительные препятствия.
	Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием.
3	Бег
	Бег в заданном направлении с предметом в руках.
	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.
	Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.
3	Прыжки

	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.
	Прыжки на игрушках-прыгунах со страховкой.
	Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе.
3	Ползание и лазание
	Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя.
	Упражнение в лазании по лестнице-стремянке.
	Ползание по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях, стараясь не погружаться в них.
3	Подготовка к спортивным играм
	Коррекционные подвижные игры: «По канату»
	Игра: «Собери слово»
	Игра «Слушай сигнал»
7	Игры на улице
	Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».
	Подвижная игра «Волейбол в кругу».
	Подвижная игра «Рыбы, птицы, звери»
	Подвижная игра «Горячая линия».
	Подвижная игра «Ногой по мячу».
	Подвижная игра «Не урони шарик».
	Подвижная игра «Говорящий мяч».

4. Приложение

Оценочный лист - физическая культура, 6 класс

Оцените свои знания, умения, навыки по основным разделам учебного курса на начало изучения темы и на конец года:

- (красный цвет) – усвоил, не испытываю трудностей
- (зеленый цвет) – иногда испытываю трудности
- (синий цвет) – надо поработать

№	Темы разделов	Уровень знаний	
		На начало года	На конец года
1	Правила ТБ на уроках в спортивном зале и на лыжах		
2	Знания об основах личной гигиены, правилах закаливания, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида.		
3	Выполнять и проводить комплекс ОРУ		
4	Освоил ходьбу, бег.		
5	Умеют выполнять строевые упражнения.		

6	Освоил лазание по гимнастической стенке.		
7	Освоил прыжок с места.		
8	Умеют метать мяч на дальность и на меткость.		
9	Умеют выполнять гимнастические и акробатические упражнения.		
10	Проходить полосу препятствий.		
11	Умеют выполнять ступающий скользящий шаг.		