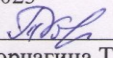


Рассмотрена и рекомендована
к утверждению МО учителей
естественно-математического цикла:
протокол № 1 от 30.08.2023
Руководитель МО 
Корчагина Т.А.

Приложение к приказу № 67
от 01.09.2023

И. о. директора школы-интерната:
Е.В. Сергеева



Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Знаменская школа-интернат для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
6 класс
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Учитель: Ююкин О. А.

2023-2024 уч. год

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 3 |
| I. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ | 5 |
| II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | 7 |
| III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН..... | 28 |
| IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 6 КЛАССЕ | 28 |

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 6 класса . **Ошибка! Закладка не определена.**

Критерии оценки предметных результатов..... **Ошибка! Закладка не определена.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 99 часов в год (3 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.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Содержание разделов

| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
|---|------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения | |
| 2 | Гимнастика | 23 | |
| 3 | Легкая атлетика | 30 | |
| 4 | Лыжная подготовка | 20 | |
| 5 | Спортивные игры | 26 | |
| | Итого: | 99 | |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема предмета | Ко-во часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
|----------------------------------|--|-------------|--|---|--|
| | | | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| Легкая атлетика– 16 часов | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | 1 | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе | 1 | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют |

| | | | Выполнение прыжков через скакалку | прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе | прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе |
|---|---|---|--|--|---|
| 3 | Бег в равномерном темпе до 5 мин | 1 | Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см | 2 | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |
| 5 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения | 3 | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность | Осваивают специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места | Выполняют специально- беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность |

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|
| | | | | | |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 2 | Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специальнобеговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг) | Выполняют специальнобеговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг). |
| 7 | Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта | 3 | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специальнобеговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг) | Выполняют специальнобеговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) |
| 8 | Бег на средние дистанции (300 м) | 3 | Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность | Выполняют специальнобеговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). | Выполняют специальнобеговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики). Метание мяча на дальность |

| | | | | Метание мяча на дальность | |
|----------------------------------|--|---|--|--|--|
| Спортивные игры- 10 часов | | | | | |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма. | 1 | Беседа по технике безопасности, санитарногигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Подвижная игра на броски и передачи мяча. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя |
| 10 | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение мяча в движении. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Выполняют стойку баскетболиста после показа и инструкции учителя. Выполняют ведение мяча в движении ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют остановки по сигналу | Выполняют стойку баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на |

| | | | | | |
|----|-------------------------------------|---|--|--|--|
| | | | | учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы | основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. | Выполняют технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|
| | | | | Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | |
| 12 | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнения обучающимися более сильной группы | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя |
| 13 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| | | | игра по упрощенным правилам | | |
| 14 | Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство. | 1 | Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Осваивают простейшие правила игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. |
| 15 | Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу | 1 | Совершенствование основной стойки волейболиста. Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. | Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из | Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| | двумя руками на месте и после перемещения. | | <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах</p> | <p>образец выполнения обучающимися более сильной группы.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).</p> <p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)</p> | <p>Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения</p> |
| 16 | Нижняя прямая подача | 1 | <p>Определение способов подачи мяча в волейболе.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи</p> | <p>Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой</p> | <p>Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой</p> |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|---|--|--|---|
| | | | | <p>подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы</p> | <p>подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p> |
| 17 | <p>Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).</p> <p>Учебная игра в волейбол</p> | 2 | <p>Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Выполнение правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры</p> | <p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)</p> | <p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру</p> |
| Гимнастика – 23 часа | | | | | |
| 18 | <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.</p> | 1 | <p>Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.</p> <p>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в</p> | <p>Выполняют строевые действия под шадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.</p> <p>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте</p> | <p>Выполняют строевые действия под шадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.</p> <p>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте</p> |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | | | <p>колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе</p> | <p>в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p> | <p>в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p> |
| 19 | <p>Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие</p> | 2 | <p>Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах</p> | <p>Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p> | <p>Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом</p> |
| 20 | <p>Упражнения на преодоление сопротивления</p> | 2 | <p>Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.</p> | <p>Выполняют строевые команды и действия под шадающий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют</p> | <p>Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на</p> |

| | | | Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз | преодоление сопротивления |
|----|---|---|--|--|---|
| 21 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 2 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 22 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 2 | Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу |

| | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|---|--|---|
| 23 | Упражнения с сопротивлением | 2 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 24 | Упражнения с гимнастическими палками | 2 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой |
| 25 | Опорный прыжок | 2 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности) | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| 26 | Упражнения для формирования правильной осанки | 2 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. |
| 27 | Упражнения со скакалками | 2 | Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 28 | Упражнения с гантелями | 2 | Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 29 | Упражнения для развития пространственно-временной | 2 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|---|--|
| | дифференцировки и точности движений | | места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| Лыжная подготовка – 20 часов | | | | | |
| 30 | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенствование одновременного бесшажного хода | 1 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| 31 | Одновременный двухшажный ход | 2 | Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах |
| 32 | Поворот махом на месте | 2 | Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 33 | Комбинированное торможение лыжами и палками | 2 | Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по | Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| | | | | <p>возможности) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности)</p> | <p>палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами</p> |
| 34 | <p>Обучение правильному падению при прохождении спусков</p> | 2 | <p>Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок</p> | <p>Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке</p> | <p>Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.</p> |
| 35 | <p>Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м</p> | 2 | <p>Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость</p> | <p>Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м</p> | <p>Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.</p> |

| | | | | | |
|----------------------------------|---|---|--|---|---|
| 36 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м | 1 | Выполнение поворота махом на лыжах. | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. |
| 37 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м | 2 | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз) |
| 38 | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий» | 2 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах | Играют в игры на лыжах(по возможности) | Играют в игры на лыжах |
| 39 | Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | 2 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Играют в игры на лыжах(по возможности) | Играют в игры на лыжах по инструкции учителя |
| 40 | Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км | 2 | Прохождение дистанции на лыжах за урок | Проходят дистанцию без учета времени до 1 км | Проходят дистанцию без учета времени 1,5 км |
| Спортивные игры- 16 часов | | | | | |
| 41 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то | 2 | Беседа по ТБ, санитарногигиенические требования к занятиям спортивными играми. Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|
| | другой стороной ракетки | | мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | сенсорных поощрений). Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | Дифференцируют разновидности ударов |
| 42 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 2 | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности) | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач |
| 43 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него | 2 | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста | Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста |
| 44 | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис | 2 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры. | Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры (по возможности) | Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры |

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|
| 45 | Волейбол. Нижняя прямая подача | 2 | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи |
| 46 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений | 2 | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений |
| 47 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу | 2 | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу | Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу. | Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|---|---|---|--|
| 48 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | 2 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| Легкая атлетика – 14 часов | | | | | |
| 49 | Бег на скорость до 60 м | 2 | Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 50 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 2 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю | Проходят отрезки от 100 до | Проходят отрезки от 100 до |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|
| | | | дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 51 | Прыжок в длину с полного разбега | 2 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега |
| 52 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 2 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг |
| 53 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 2 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| 54 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м) |
| 55 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 2 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |
| 56 | Эстафета 4*60 м | 1 | Выполнение специальнобеговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют выполнение специальнобеговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м) |

Календарно-тематический план

| Наименование тем | Кол-во часов | Дата провед. | Фактическая дата | Виды, формы контроля. |
|---|--------------|---------------------------|------------------|---|
| Легкая атлетика – 16 часов | | | | |
| Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | 1 | 01.09 | | Фронтальный опрос Корректировка движений |
| Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе | 1 | 04.09 | | Корректировка движения |
| Бег в равномерном темпе до 5 мин | 1 | 06.09 | | Корректировка движения |
| Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см | 2 | 08.09; 11.09 | | Корректировка движения |
| Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения | 3 | 13.09; 15.09; 18.09 | | Корректировка движения |
| Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 2 | 20.09; 22.09 | | Корректировка движения |
| Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта | 3 | 25.09; 27.09; 29.09 | | Координация движения |
| Бег на средние дистанции (300 м) | 3 | 02.10; 04.10; 06.10 | | Корректировка движения |
| Спортивные игры – 10 часов | | | | |
| Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства | 1 | 09.10 | | Фронтальный опрос |

| | | | | |
|---|---|-----------------|--|------------------------|
| предупреждение травматизма. | | | | |
| Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | 11.10 | | Корректировка движения |
| Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | 13.10 | | Корректировка движения |
| Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | 16.10 | | Корректировка движения |
| Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | 18.10 | | Корректировка движения |
| Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство. | 1 | 20.10 | | Корректировка движения |
| Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 1 | 23.10 | | Корректировка движения |
| Нижняя прямая подача | 1 | 25.10 | | Корректировка движения |
| Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | 2 | 27.10; 06.11 | | Корректировка движения |
| Гимнастика – 23 часа | | | | |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1 | 08.11 | | Корректировка движения |
| Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 2 | 10.11; 13.11 | | Корректировка движения |

| | | | | |
|---|---|-----------------|--|---|
| Упражнения на преодоление сопротивления | 2 | 15.11; 17.11 | | Корректировка движения |
| Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 2 | 20.11; 22.11 | | Корректировка движения |
| Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 2 | 24.11; 27.11 | | Корректировка движения |
| Упражнения с сопротивлением | 2 | 29.11; 01.12 | | Корректировка движения |
| Упражнения с гимнастическими палками | 2 | 04.12; 06.12 | | Корректировка движения |
| Опорный прыжок | 2 | 08.12; 11.12 | | Корректировка движений |
| Упражнения для формирования правильной осанки | 2 | 13.12; 15.12 | | Корректировка движений |
| Упражнения со скакалками | 2 | 18.12; 20.12 | | Корректировка движений |
| Упражнения с гантелями | 2 | 22.12; 25.12 | | Корректировка движений |
| Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 2 | 27.12; 29.12 | | Корректировка движений |
| Лыжная подготовка – 20 часов | | | | |
| Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенствование одновременного бесшажного хода | 1 | 12.01 | | Фронтальный опрос Корректировка движений |
| Одновременный двухшажный ход | 2 | 15.01; 17.01 | | Корректировка движения |
| Поворот махом на месте | 2 | 19.01; 22.01 | | Корректировка движения |
| Комбинированное торможение лыжами и палками | 2 | 24.01; 26.01 | | Корректировка движения |

| | | | | |
|--|---|-----------------|--|---|
| Обучение правильному падению при прохождении спусков | 2 | 29.01; 31.01 | | Корректировка движения |
| Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 2 | 02.02; 05.02 | | Корректировка движения |
| Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м | 1 | 07.02 | | Корректировка движения |
| Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м | 2 | 09.02; 12.02 | | Корректировка движения |
| Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий» | 2 | 14.02; 16.02 | | Корректировка движения |
| Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | 2 | 19.02; 21.02 | | Корректировка движения |
| Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км | 2 | 26.02; 28.02 | | Корректировка движения |
| Спортивные игры- 16 часов | | | | |
| Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 2 | 01.03; 04.03 | | Фронтальный опрос Корректировка движения |
| Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 2 | 06.03; 11.03 | | Корректировка движения |
| Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него | 2 | 13.03; 15.03 | | Корректировка движения |
| Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис | 2 | 25.03; 27.03 | | Корректировка движения |
| Волейбол. Нижняя прямая подача | 2 | 29.03; 01.04 | | Корректировка движения |

| | | | | |
|---|---|-----------------|--|------------------------|
| Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений | 2 | 03.04; 05.04 | | Координация движения |
| Прием и передача мяча над собой сверху и снизу | 2 | 08.04; 10.04 | | Корректировка движения |
| Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | 2 | 12.04; 15.04 | | Корректировка движения |
| Легкая атлетика – 14 часов | | | | |
| Бег на скорость до 60 м | 2 | 17.04; 19.04 | | Корректировка движения |
| Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 2 | 22.04; 24.04 | | Корректировка движения |
| Прыжок в длину с полного разбега | 2 | 26.04; 27.04 | | Корректировка движения |
| Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 2 | 03.05; 06.05 | | Корректировка движения |
| Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 2 | 08.05; 13.05 | | Корректировка движения |
| Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | 15.05 | | Корректировка движения |
| Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 2 | 20.05; 22.05 | | Корректировка движения |
| Эстафета 4*60 м | 1 | 24.05 | | Корректировка движения |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 6 КЛАССЕ
Уровни достижения предметных результатов по учебному
предмету «Адаптивная физическая культура»
на конец 6 класса**

Обучающиеся должны:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; – ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 6 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 6 классе

бег 60м;

- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу; – смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно), с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 6 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.
Цель проведения тестов в конце учебного года: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов): у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы* и испытания (тесты) развития физических качеств,
усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре
(6 класс)

| № п./п. | Виды испытаний (тесты) | Показатели | | | | | | |
|------------|---|-------------------|---------------|-----------|------------------|---------------|-----------|-----|
| | | Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 60 м. (сек.) | 10,8 и больше | 10,7/11, 0 | 11,4/10,0 | 13,6 и больше | 13,5- 13,0 | 12,9/12,3 | |
| 2 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.) | 22/18 | 25/20 | 30/25 | 16/10 | 24/15 | 28/20 | |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 145/13 5 | 170/14 6 | 190/171 | 125/12 0 | 150/12 6 | 170/151 | |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 9/7 | 15/10 | 19/16 | 8/5 | 9/6 | 12/8 | |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4 | +7 | +11 | +5 | +10 | +15 | |
| 6 | Бег на 500 м | Без учета времени | | | | | | |

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса