

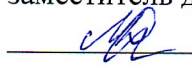
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования и науки Алтайского края

**Управление Администрации по образованию и делам
молодёжи Благовещенского района**

МБОУ "Орлеанская ООШ"

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
протокол № 9
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
 Лавриненко Д.С.
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ ООШ
 Козырко О.В.
Приказ № 198
от «30» августа 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся
с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями),
6 класс
2023-2024 учебный год**

с. Орлеан 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 6 класса 1 вариант УП составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 №273 ФЗ;

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599;

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Орлеанская ООШ»

- Учебный план ОО.

При разработке рабочей программы были использованы программно - методические материалы:

1. Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 класс, под редакцией И. М. Бгажноковой, 2013.

2. Уроки физической культуры. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида В. М. Мозговой, Министерство Просвещение, 2009.

Физическая культура является составной частью системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Цель программы: повышение двигательных возможностей особых детей в подготовке их к жизни и в последующем - к физическому труду.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач, направленных на:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- физическое развитие обучающихся;
- усвоение теоретических сведений и речевого материала, используемого учителем на уроках физкультуры, приобретение знаний в области гигиены;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, а также физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость, развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- коррекцию нарушений общего физического развития психомоторики;
- воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- воспитание устойчивых морально волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, на которых используются различные формы работы:

- фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

При проведении уроков физической культуры предполагается использование следующих методов:

- метод организации и осуществления учебно- познавательной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности;

-метод контроля и самоконтроля.

2.Общая характеристика учебного предмета

Учебный процесс на уроках физкультуры направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, и основан на целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе обучения на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа по физкультуре для 6 класса включает следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные функции мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях - «сидя – стоя» даются упражнения в исходных положениях «лежа» для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся с умственной отсталостью овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию этих жизненно важных двигательных навыков. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Одним из значимых разделов программы является **раздел «Спортивные игры»**. В него включены подвижные и физические упражнения, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимательность, сообразительность и инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, на отношениях между группами детей.

В данной программе раздел «Спортивные игры» расширен за счет выделения часов для обучения в бадминтон. Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своем теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяет использовать бадминтон как реабилитационное средство. Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физической культуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий

Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценка

(похвала, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физической культуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с интеллектуальными нарушениями. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

3. Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 5 классе в соответствии с учебным планом рассчитана на 102 часа в года, 3 часа в неделю (34 учебных недель).

Количество часов по четвертям

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
24ч	24 ч	30 ч	24 ч

4. Планируемые результаты освоения программы

Освоение обучающимися рабочей программы предполагает достижение двух видов результатов личностных и предметных.

Личностные результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» для учащихся 6 класса включают индивидуально - личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

На уроках физической культуры будут формироваться следующие личностные результаты:

- ✓ развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- ✓ владение навыками коммуникации и принятыми нормами социально го взаимодействия;
- ✓ способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- ✓ принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- ✓ развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ формирование готовности к самостоятельной жизни.

Личностные результаты оцениваются в общей системе экспертной оценки, используемой в образовательной организации.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для учебного предмета «Физическая культура», характеризуют опыт по получению нового знания, достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и должны отражать:

1. Владение умениями организовать, здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
2. Первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности.
3. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступные виды спорта.
4. Умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

В программе 6 класса по предмету «Физическая культура» предусмотрено два уровня овладения предметными результатами минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. **Минимальный уровень** освоения предметных результатов является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
1) представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 2) выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; 3) знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; 4) представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; 5) ходьба в различном темпе с разными исходными положениями; 6) представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;	1) практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и друг их видов физической культуры; 2) самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; 3) выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; 4) участие в оздоровительных занятиях в режиме дня; 5) знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; 6) выполнение двигательных действий; 7) умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; 8) совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; 9) умение оказывать, посильную помощь и моральную поддержку сверстникам а процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; 10) осуществление объективного судейства; 11) знание спортивных традиций своего

<p>7) взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</p> <p>8) участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>9) представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием соблюдение требований техники без опасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>народа и других народов;</p> <p>12) знание некоторых фактов и истории развития физической культуры, понимание ее роли и значения в жизни человека;</p> <p>13) знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;</p> <p>14) знание правил, техники выполнения двигательных действий;</p> <p>15) знание организации занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;</p> <p>16) знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>17) соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях.</p>
---	--

Критерии оценивания предметных результатов

Оценка успеваемости в 6 классах включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение спортивных нормативов (стандарт).

Оценка «5»

-упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно;

- в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка «4»

-упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка «3»

- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, пропущены незначительные ошибки: в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению

основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка итоговая за год выставляется на основании четвертых оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями. При выставлении четвертой, полугодовой, четвертной и итоговой оценки по физической культуре учитываются посещаемость уроков, прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры. Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными знаниями и навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими умениями в области физической культуры.

Контрольно-измерительные материалы

Упражнения	Мальчики					5
	5	4	3			
Бег 30 м (с)	5,3	5,7	6,2			5,4
Бег 60 м (с)	10,2	10,8	11,4			10,4
Челночный бег 3x10 м (с)	8,6	9,0	9,6			9,0
Бег 1000 м (мин, с)	без учета времени					
6-минутный бег (м)	1100	1000	900	1000	850	
Прыжок в длину с места (см)	170	160	135	160	150	
Прыжок в длину с разбега (см)	310	290	250	295	260	
Прыжок в высоту с разбега (см)	110	100	85	105	95	
Метание мяча на дальность (м)	29	25	20	19	16	
Метание в цель (кол-во попаданий из 5 попыток с 6 м)	5	4	3	4	3	
Подтягивание в висе (раз) - мальчики	6	5	3			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз) - девочки	-	-	-	10	8	
Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 30 с)	54	46	40	60	52	
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты (кол-во раз за 30 с)	25	22	19	18	16	
Кувырок вперед						техника
Стойка на лопатках						техника
«Мост» из и.п. лежа на спине						техника
Опорный прыжок						техника
Равновесие на правой (левой) ноге						техника
Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом						техника
Подъемы «лесенкой»						техника
Повороты переступанием						техника
Прохождение дистанции 1 км	без учета времени					
Ведение б/б мяча правой (левой)						техника

рукой, на месте и в движении, с изменением направления	
Ловля мяча двумя руками	техника
Передачи б/б мяча в стену	техника
Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу	техника
Бросок мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку	техника
Подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача)	техника
Ловля мяча двумя руками после подачи.	техника
Подача справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки	техника
Удары по волану	техника
Физические качества	Физические упражнения
1. Скоростные	Бег на 60 м (сек.)
2. Координационные	Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)
	Челночный бег 3x10 м (сек.)
3. Скоростно-силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову
	Прыжок в длину с места (см)
4. Силовые	Подтягивание туловища из виса на руках
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) за 30 с
5. Выносливость	6-минутный бег
6. Гибкость	Наклон туловища вперед из положения стоя, ноги вместе

Критерии оценивания

Физические качества	Физические упражнения	Баллы	Показатели оценки тестирования
Скоростные	Бег 60 м	0	- не ориентируется в понятиях «старт, финиш, марш»; - во время бега может самовольно прекратить движения
		1	- дистанцию проходит в медленном темпе
		2	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит в среднем темпе
		3	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит за короткий отрезок времени
Координационные	Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)	0	- не владеет техникой выполнения упражнения
		1	- выполняет прыжки в медленном темпе с определенной остановкой

			после каждого прыжка; - наблюдается не соответствие движений рук и ног; - приземляется на всю стопу
		2	-выполняет упражнение технически правильно, но в медленном темпе; - прыжки длительностью до 1 минуты
		3	- упражнение выполняется технически правильно в быстром темпе
	Челночный бег 3x10 м (сек.)	0	- не владеет техникой выполнения упражнения
		1	- несогласованность движений рук и ног; - роняет кубик при выполнении упражнения; - не пересекает линию при повороте; - выполняет упражнение в медленном темпе
		2	- упражнение выполняет технически правильно, но с небольшими ошибками
		3	- упражнение выполняет технически правильно и в соответствии с возрастными нормами
Скоростно-силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с (раз)	0	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется с помощью учителя
		1	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 10 раз за один подход
		2	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 30 раз за один подход
		3	упражнение выполняется в быстром темпе и количество подходов не меньше чем 25 за 30 с
	Прыжок в длину с места (см)	0	- не владеет приемом отталкивания и приземлением
		1	- прыжок выполняется технически правильно, но длина не превышает 1 м.
		2	- прыжок выполняется технически правильно, но длина не превышает 120 см.
		3	- прыжок выполняется технически

			правильно, результат прыжка в соответствии с возрастными нормами	
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) (раз)	0	- удерживает свое тело в висе на руках	
		1	- технично правильно выполняет подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполняется упражнения с помощью учителя	
		2	- технично правильно выполнять подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполнения упражнения от 2 раз	
		3	- технично правильно выполнять подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполнение упражнения по нормам соответственно возрасту	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с (девушки) (раз)	0	- не сгибает руки в локтях; - удерживает тело в горизонтальном положении (статически)	
		1	- выполняет упражнение технически верно; - кол-во жимов не превышает 2	
		2	- выполняет упражнение технически верно; - кол-во жимов не соответствует нормам в данном классе	
		3	- удерживает тело в горизонтальном положении (держит статику); - сгибание рук происходит под прямым углом; - возрастные нормативы выполняются	
	Выносливость	6-минутный бег	0	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает ходьба
			1	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает бег
2			- бег выполняется в медленном темпе	
3			- бег проходит в темпе выше среднего; - ускорение на финише начинать на	

			отрезке 200-300 м.
Гибкость	Наклон туловища вперед из исходного положения стоя ноги вместе	0	- выполняется упражнение с большей амплитудой, руки касаются коленного сустава
		1	- выполняется упражнение с большей амплитудой, руки обхватывают самую узкую часть ноги (голеностоп)
		2	- выполняется упражнение без амплитуды, спокойно дотягиваясь пальцами рук до пола
		3	- выполняется упражнение без амплитуды, спокойно касаясь ладонями рук до пола

Максимальное количество баллов - 24

Отметки за итоговую работу следует выставлять по следующей шкале:

24 - 19 баллов – «отлично» - «5»

18 - 12 баллов – «хорошо» - «4»

11 - 5 баллов – «удовлетворительно» - «3»

4 - 0 баллов – «неудовлетворительно» - «2»

Отметка «3» соответствует базовому уровню.

Личностные учебные действия

- ✓ активно включаться в общепользную социальную деятельность осуществляя, действия самоконтроля своих поступков в школе, в обществе в природе;
- ✓ уважительно и бережно относиться к труду работников школы, школьному имуществу;
- ✓ проявлять самостоятельность при выполнении заданий;
- ✓ оказывать помощь сверстникам и взрослым;
- ✓ гордиться школьными успехами и достижениями, как собственными, так и своих товарищей;
- ✓ проявлять бережное отношение к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия

- ✓ вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- ✓ слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;
- ✓ использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия

- ✓ принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- ✓ осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- ✓ осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- ✓ осуществлять действия самоконтроля в процессе деятельности;
- ✓ адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия

✓ дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно - пространственную организацию;

✓ использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале при установлении аналогии между частями слова, частями речи в работе с предложением:

✓ использовать в деятельности межпредметные знания для формирования грамматико-орфографических умений, для решения коммуникативно - речевых практических задач.

Диагностика БУДов проводится в соответствии с Программой формирования базовых учебных действий, реализуемой в образовательной организации.

5. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся.

Теоретические сведения

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

Подвижные игры включены во все разделы программы, так как приобретенный двигательный опыт и хорошая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности, освоения технических элементов в различных видах спорта.

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

Раздел «Гимнастика» (31 час)

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т.д.

Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3

—4 упражнения с гимнастической палкой.

С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

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

Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м.

Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом

в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево, направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (козль, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между обучающимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке.

Раздел «Легкая атлетика» (31 час)

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину, высоту и метании мяча.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Обучающиеся должны уметь:

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

Раздел «Спортивные игры» (40 часов):

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег - ловля мяча – остановка шагом - передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3 - 5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8 - 15 раз)

Волейбол

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Бадминтон

Теоретические сведения

Основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона. Требования к оборудованию и инвентарю на занятиях бадминтоном. Физические упражнения, их отличие от естественных двигательных действий. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре.

Практический материал

Стойки и перемещения игрока. Передвижения по зонам площадки. Кистевой удар. Координация движений перемещения. Совершенствование жонглирования. Короткий удар на сетке. Высоко-далекий удар.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

- как влияют занятия спортивными играми на организм;
- правила игр.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять технические приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон, бочче;

Оценка успеваемости по физической культуре в 6 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Учитель должен обеспечить каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Календарно - тематическое планирование уроков в 6 классе

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
Раздел программы: Легкая атлетика - 17 часов			
1	Высокий старт	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Утомление и переутомление. Влияние легкой атлетики на укрепление здоровья и осанку. Специальные упражнения на укрепление здоровья и осанку. ОРУ в движении. Специальные упражнения. Высокий старт и скоростной бег (3 серии). Подвижная игра «Космонавты».
2 3	Бег на короткие дистанции (стартовый разбег)	2	Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные упражнения. Старты из разных положений: приседа, наклона вперед, выпада, из упора. Бег с ускорением (до 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (серия). Подвижная игра «Следуй за мной», Эстафета 30 м на время.
4 5	Низкий старт	2	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные упражнения. Выбегания из различных положений: низкого старта: объяснение и показ. Выбегание «На старт!» и «Внимание!» Выбегание с преодолением сопротивления. Партнерские упражнения: стартующего резиновой лентой, наложенной на грудь и пропущенной под мышками бегущего. Бег с ускорением 3 серии по 40 метров. Эстафета 30 м на время.
6 7	Метание малого мяча на дальность	2	Ходьба, ходьба со сменой направления (подвижная игра «Стоп! Хлоп! Раз!»), бег. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением на время. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Партнерские упражнения: держания мяча. Броски теннисного мяча: ловля правой (левой) рукой. Метание теннисного мяча на расстояние. Метание в горизонтальную

			цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Подвижно, дальше бросит». Метание мяча (150 г) с 4 – на дальность.
8	Метание малого мяча на дальность. Бег с преодолением препятствий	1	Ходьба, бег. ОРУ с теннисным мячом. беговые упражнения. Броски и толчки в юноши – 2 кг, девушки – 1 кг. Метание мяча в коридоре 10 метров. Прыжковые упражнения сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Игры на внимание «Ловишки с мячом».
9 10 11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки с набивными мячами (1 кг). Специальные упражнения. Прыжки с места и с разбега через подвешенные предметы, ветки рукой, голенью через препятствие (с 5-7 беговых шагов), с места приземления, с целью отработки прыжков вперед. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки с разбега – на результат. Медленный бег в заданном направлении по сигналу.
12 13 14	Кроссовая подготовка. Игры по выбору ребят	3	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные упражнения. Многоскоки. Бег 1000 м - беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Спортивные игры.
15 16 17	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	3	Ходьба, бег. ОРУ с предметами. Специальные упражнения. Прыжки через скакалку на месте в среднем темпе. Прыжковые упражнения, выполняемые с места (ноги на ногу, толкаясь вверх). Краткий разбег в высоту. Имитация постановки ноги и отталкивания боком к гимнастической стенке и др. Доставание предмета голенью маховым способом с имитации отталкивания. Пробегание по полосе (с 9 шагов) с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега «перешагивание» через резиновую ленту с 9 шагов. Прыжки в высоту через резиновую ленту с полного разбега. Игра на внимание.
Раздел программы: Спортивные игры (40 часов).			
16 17	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	2	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Такое такое баскетбол? Разминка: ходьба, бег в заданном направлении. Специальные беговые упражнения: а) перемещение приставными шагами правым и левым боком с изменением направления движения вправо или влево волейбольной площадки; б) спиной вперед с изменением направления без задания; г) ходьба с упражнениями на внимание и дыхание. Упражнения на месте с мячами: - ведение мяча в полном приседе;

			<p>- ведение мяча на месте правой, левой рукой</p> <p>- перевод мяча перед собой.</p> <p>Упражнения в движении:</p> <p>- ведение мяча в движении по прямой;</p> <p>- ведение мяча с изменением направления (по волейбольным линиям, обводя фишки);</p> <p>- ведение мяча во встречных колоннах.</p> <p>Повторить терминологию в баскетболе с баскетбольным мячом: - встречная эстафета с ведением мяча; - эстафеты с ведением мяча (этап - ведение мяча в положении лежа на полу поднимание рук и мяча с удержанием на 8 счетов. Упражнения на расстоянии).</p>
18 19 20	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом	3	<p>Ходьба, бег с изменением скорости. Специальные упражнения: бег приставными шагами (попеременно вправо, влево, боком); бег спиной вперед; бег попеременно правой и левой ногой.</p> <p>ОРУ на месте. Выполнить передачи двумя руками от груди:</p> <p>- ведение мяча на месте в стойке баскетболиста; передача;</p> <p>- передача в парах на разной дистанции;</p> <p>- передача в парах из положения сидя;</p> <p>- передача мяча в парах на шаге вперед и назад.</p> <p>Эстафета с ведением баскетбольного мяча в парах к стене. Подвижные игры «Не давай мяча вражескому ловцу».</p>
21 22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	2	<p>Ходьба, бег. ОРУ с мячами на месте. Упражнения с баскетбольным мячом: 1) И.п. - стойка баскетболиста. Присесть, наложить кисти на мяч, поднять его вверх в стойку с мячом. Передача двумя руками от груди. 2) И.п. - стойка баскетболиста, мяч в правой руке. Мяч из рук и после отскока от площадки положить на кисти на мяч сверху. Передача двумя руками от груди партнеру. 3) И.п. - стойка баскетболиста, мяч в правой руке. 1-3 - переключать мяч из руки в руку вокруг себя. 4 - передача мяча двумя руками от груди. 4) И.п. - стойка баскетболиста. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой; по сигналу передача мяча двумя руками от груди.</p> <p>Упражнения на месте:</p> <p>а) Передачи мяча в двух шеренгах. Игроки в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 1-2 м. Каждая пара игроков получает мяч и отрабатывает всевозможные передачи в положении стоя. Игрок, который может выполнять передачи одним способом, следующая пара отрабатывает свой способ передачи.</p> <p>б) Игроки становятся в круг. В середине находится мяч, который поочередно передает мяч игрокам, стоящим в кругу. Последние, получив мяч, передают его следующему игроку.</p>

			Подвижная игра «Борьба за мяч». Игра на в
23	Остановка двумя шагами.	1	Ходьба, бег. ОРУ с мячами в движении беговые упражнения. Объяснение и показ. Приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Показ. Легкоатлетические прыжки в шаге. Прыжки с разворотом стопы носком наружу («по коврику»). Шаги остановки с места. Выполнение остановки двумя шагами по звуковому сигналу учителя после бега. Сочетание движений: бег - ловля мяча двумя шагами - передача двумя руками. Соревнования в точности и скорости исполнения приема в эстафетах. Дыхательные упражнения.
24 25	Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу и от груди с места.	2	Ходьба, бег. ОРУ с набивными мячами беговые упражнения: а) с высоким подниманием бедра в стойке б/б правым боком; в) в стойке б/б с ускорением по прямой. Объяснение и показ. Бросок мяча двумя руками снизу и от груди с места. Бросок мяча в кольцо: отработка согласованных движений ног и рук. Специальные упражнения: 1) в паре партнеры совершает 10 бросков подряд, держа отскочивший мяч и подает его напарнику; 2) то же, но после броска партнер подбирает отскочивший мяч, передает мяч и занимает место для следующего броска. Соревнования: партнеры соревнуются в количестве бросков сделанных собой или остальными парами.
26 27 28	Совершенствование изученных технических элементов в игровых условиях	3	Разминка: ходьба, бег, ОРУ с баскетбольным мячом. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по правилам. Игра на внимание.
29 30	Стойки и перемещения игрока. Расстановка игроков на площадке	2	Ходьба и бег с изменением направления и скорости. Челночный бег 3x10 м. Что такое волейбол? Разметка площадки, расстановку игроков. Перемещения по площадке осуществляются бегом, скачком. Перемещение в стойке приставным шагом. Перемещение в стойке скрестным шагом. По сигналу учителя игроки прыгают с касанием всех линий параллельных линий поочередно с обязательным возвращением в стартовую точку. Подвижная игра «Салки по линии». Соревнования: один водящий, игроки располагаются по периметру волейбольной площадки. Задача водящего не касаться либо из игроков, перемещаясь только по периметру площадки. По свистку водящий начинает игру.
31 32	Передача мяча сверху двумя руками над собой	2	Ходьба, бег с остановками по сигналу. ОРУ с мячами (2 кг). Прыжки с места и с шага. Прыжки с места: а) двумя руками от груди; б) двумя руками из-за головы;

			<p>в) одной рукой из-за головы;</p> <p>г) одной рукой, стоя противоположно направлению броска.</p> <p>Броски н/мяча двумя руками над собой.</p> <p>Специальные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски и ловля мяча в стойке волейболиста двумя руками сверху; - после броска выполнить передачу двумя руками сверху; - выполнение передачи двумя руками сверху без перерыва. <p>Упражнения с использованием подвешенного мяча.</p> <p>Подвижная игра «У кого меньше мячей»: равные команды, которые располагаются на площадке. У каждой команды по несколько мячей. Площадка разделена сеткой, подвешенной на высоте 130-150 см. По сигналу взрослого игроки бросают мячи на площадку противника способом сверху. Выигрывает команда, у которой на втором сигнале меньше мячей. Эстафеты с мячом.</p>
33 34	Передача мяча снизу двумя руками	2	<p>Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Специальные упражнения. Развитие силы: ходьба на руках, ходьба на руках, партнер держит ноги. Бег «змейкой».</p> <p>Прием мяча снизу, мяч набрасывает партнер на 2-3 м, которое затем постепенно увеличивает.</p> <p>Передачи над собой снизу многократно (жонглирование).</p> <p>У стены: отбивание мяча снизу многократно движением руками незначительное и преимущественно за счет разгибания ног.</p> <p>Передача мяча партнеру (расстояние между ними 4 м).</p> <p>Подвижная игра «Ловишка в кругу»: дети сидят в кругу (d = 5 - 6 м, водящий в центре. Дети перебрасывают волейбольный мяч друг другу (через голову) и выполняют приём мяча снизу; водящий старается его поймать. Если водящий пойман, он меняется местами с ребёнком, который бросил мяч.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p>
35 36	Нижняя прямая подача	2	<p>Ходьба и бег. ОРУ без предмета. Развитие силы.</p> <p>Ознакомить с техникой нижней подачи.</p> <p>Имитационные упражнения. Подводящие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Положение бьющей руки для замаха. 2. Имитация подбрасывания мяча (без удара). 3. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся в другой руке. 4. Нижняя подача с близкого расстояния в стену. 5. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру. 6. Поддачи через сетку с укороченного расстояния. <p>Подвижная игра «Перестрелка». Прыжки на скакалку. Дыхательные упражнения.</p>

37 38	Нижняя боковая подача. Ловля мяча двумя руками после подачи	2	Ходьба и бег по линиям волейбольной площадки. Специальные беговые упражнения. Передняя и левая рукой из-за головы партнерские упражнения: а) подбрасывание мяча отведением правой руки вниз-назад; б) мяча левой рукой и выполнение удара правой рукой стоя в 4 м от стены, после отскока ловить мяч в парах: стоя на боковых линиях площадки выполняют подачи друг другу. В парах, стоя на расстоянии 3 – 6 м: 1-й выполняет подачу, 2-й игрок ловит мяч двумя руками (серии подачи). Подвижная игра «Поддай и поймай». Упражнения на дыхание.
39 40	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке	2	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с прыжками. Метание теннисного мяча в прыжке, с места, с разбега, через сетку. Оценка точности метания. Подвижная игра «Охотники». Прыжки с доставанием подвешенных предметов и.п. – стоя на г/скамейке, бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке, с приземлением. Нападающий удар двумя руками сверху с 3 шагов разбега. Повторить нижнюю подачу. Учебная игра
41	Розыгрыш мяча	1	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Специальные беговые упражнения. Передача мяча на площадке. Взаимодействия игроков на площадке. Упражнения в тройках для розыгрыша мяча: первая выполняет подачу, вторая – розыгрыш мяча. Подвижная игра с передачей мяча. Учебная игра
42 43	Совершенствование изученных технических приемов в игровых условиях	2	Ходьба и бег. ОРУ в движении с волейбольным мячом. Специальные беговые упражнения. Повторение передачи двумя руками сверху над собой и снизу. Учебная игра
44	Инвентарь и оборудование для игры в бадминтон. Стойки и перемещение игрока	1	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Инвентарь и оборудование для игры в бадминтон. Повторение расположения разметки в зале. Назвать размеры игрового пространства. Назвать основные зоны. Разминка бадминтониста: - наклон головы вправо, влево, вперед; - круговые движения руками вперед, назад (плечевого сустава); - круговые движения на себя, от себя (разгибательного сустава); - рывки руками перед собой; - повороты туловища направо, налево; - наклон туловища вперед, назад, влево, вправо; - круговые движения туловища вправо, влево; - выпад вперед, назад, вправо, влево; - круговые движения в коленных суставах в

			<ul style="list-style-type: none"> - круговые движения голеностопного сустава поочередно каждой ногой; - 20 полуприседов, сохраняя угол 90 градусов. Повторение стойки: высокие, средние, низкие, правосторонние и левосторонние. Перемещение игрока по площадке (приставкой, точечной, точек площадки).
45	Передвижения по зонам площадки	1	Ходьба и бег со сменой направления по сигналу. Усовершенствование техники перемещения. Перемещение воланов с задней линии площадки вперед, обратно с передней линии (или от передней на заднюю линию спиной вперед. (Можно по площадкам). Перемещение воланов по боковым линиям площадки. Расставление воланов из центральной точки в основные точки перемещения (в правый и левый передний угол, в правый боковой, боковой, задний правый, задний левый). Имитация перемещения по площадке.
47 48	Кистевой удар. Координация движений перемещения.	2	Ходьба и бег. ОРУ на месте с ракеткой: <ul style="list-style-type: none"> - хват ракетки за стержень, упражнение “метелок” правой и левой рукой. (1 мин) - поворот кисти вправо, в лево на вытянутой руке перед собой. Правой и левой рукой поочередно. (1 мин) - мах кисти вверх, вниз на вытянутой руке перед собой. Поочередно правой левой. (1 мин). - круговые движения кистью перед собой. Поочередно право и левой рукой. (1 мин) - восьмерка на вытянутой руке перед собой. Поочередно правой рукой. (1мин) - имитация удара кистью над головой вперед, назад, вправо, влево, вперед-назад, назад-вперед, вправо-влево, влево-вправо. Поочередно каждой рукой. - круговые движения кистью над головой вперед, назад, вправо, влево. Поочередно каждой рукой. - восьмерка кистью над головой на вытянутой руке. Поочередно каждой рукой. Упражнения для ног: <ul style="list-style-type: none"> - И.П., ноги на ширине плеч слегка согнуты, левую вперед, правую приставить, шаг правую вперед, левую приставить. 10-12р - И.П., ноги на ширине плеч слегка согнуты, левую вперед, правую приставить, шаг правую вперед, левую приставить. 10-12р - И.П. Приставной шаг влево, правую приставить, шаг правую вперед, левую приставить. Повторить 10-12 р в каждую сторону. - по сигналу учителя, выполняется перемещение вперед-вправо-в центр, вперед-влево-в центр, вправо-влево-в центр, назад-вперед-в центр. Точки перемещения произвольно учителем (работа с вниманием). Эстафеты с ракеткой и воланом.

49 50	Совершенствование жонглирования	2	<p>Ходьба и бег. ОРУ в движении.</p> <p>Упражнения на координацию с воланом на</p> <ul style="list-style-type: none"> - катание волана между ладоней не сжимая - перебрасывание волана из руки в руку; - перебрасывание волана из руки в руки в руках; - подбрасывание волана вверх хлопок перед собой, хлопок за спиной, хлопок волан; - подбрасывание волана перед собой, хлопок перед собой, хлопок за спиной, хлопок поймать волан; - подбрасывание волана хлопок перед собой, хлопок за спиной, хлопок поймать волан; - перебрасывание волана из руки в руку вправо, влево, вперед, назад, левой ноги поочередно. <p>Упражнения на координацию с воланом у стены</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок в стену воланом поочередно правой и левой рукой - бросок в стену воланом поочередно правой и левой рукой с хлопком перед собой - бросок в стену воланом поочередно правой и левой рукой с хлопком за спиной - бросок в стену воланом поочередно правой и левой рукой с хлопком перед собой и за спиной - бросок в стену воланом поочередно правой и левой рукой с поворотом на 360 градусов. Поочередно вправо и влево <p>Жонглирование с применением надувного шарика диаметром 20 см.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - жонглирование открытой стороной ракетки - жонглирование закрытой стороной ракетки - жонглирование открытой, закрытой стороной ракетки - жонглирование из-за спины - жонглирование перед собой, из-за спины - жонглирование перед собой, под правой ногой - жонглирование перед собой, под левой ногой - жонглирование двумя шариками. - жонглирование воланом с применением надувного шарика в произвольном порядке. - жонглирование шариком о стену открытой стороной ракетки - жонглирование шариком о стену закрытой стороной ракетки - жонглирование шариком о стену поочередно открытой и закрытой стороной ракетки <p>Подвижная игра «Догонялки с воланом»</p> <p>обучающихся выбирается водящим. Водящий бросает волан в убегающих одноклассников. Тот, кто поймал волан объявляется новым водящим.</p>
51	Короткий удар на сетке.	1	<p>Ходьба и бег. ОРУ в движении.</p> <p>Знакомство с коротким ударом (теория).</p> <p>Упражнения в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перебрасывание волана друг другу с низкого старта шагом по сигналу учителя

			<p>- перебрасывание волана через сетку одной ногой шагом по сигналу учителя</p> <p>- одновременное перебрасывания друг друга через сетку одной рукой снизу по сигналу учителя</p> <p>Имитация удара с ракеткой на месте с шагом по сигналу учителя.</p> <p>Имитация удара с набрасыванием волана на месте</p>
52 53	Высоко-далекий удар.	2	<p>Ходьба и бег. ОРУ в движении.</p> <p>Знакомство с высоко-далеким ударом (теоретически)</p> <p>Упражнения в парах:</p> <p>- перебрасывание волана друг другу одной ногой с шагом по сигналу учителя</p> <p>- перебрасывание волана через сетку одной ногой с шагом по сигналу учителя</p> <p>- одновременное перебрасывания друг друга через сетку одной рукой из-за головы по сигналу учителя</p> <p>Имитация удара с ракеткой на месте с шагом по сигналу учителя.</p> <p>Имитация удара с набрасыванием волана.</p> <p>Имитация удара на задней линии площадки с последующим перемещением к сетке</p>
54 55	Совершенствование изученных технических приемов в игровых условиях	2	<p>Ходьба и бег. ОРУ в парах. Называть правила игры на площадке, её основные зоны, применяемые приемы.</p> <p>Продемонстрировать технику передвижения по площадке любую зону на выбор обучающегося. Оценить игру на внимание.</p>
56	Захват и позиции для катания шаров	1	<p>Ходьба и бег. ОРУ с теннисными мячами. Развитие гибкости. Обучение исходного положения. Игрок должен стоять на месте. Упражнение: хват, удержание шара.</p> <p>Катание шаров с одного конца поля на другом. Правильный хват: а) с 2 колен; б) с одного колена. Катание малого мяча «паллино» в ограниченное пространство.</p>
Раздел программы: Гимнастика (31 час)			
57	ТБ на занятиях по гимнастике. Упражнения в равновесии на г/скамейке	1	<p>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Знакомство с гимнастическими упражнениями для сохранения осанки. ОРУ на месте. Строевые упражнения в равновесии на г/скамейке: ходьба со сменой ног на каждом шаге; ходьба выпадами и осанкой; поворот кругом прыжком; стоя на одном колене, носке, повороты туловища в стороны, удары руками вперед; ; ходьба с предметом на голове на 90, 180 и 360 градусов; дойти до противной скамейки , выполнить поворот на 360, выпрямившись. Упражнение в расхождении ног на внимание.</p>

			упражнений для выработки устойчивого Повторить задания в лазании по г/стенке г/скамейке (см урок № 5). Эстафеты с лазан
66 67	Эстафеты с элементами гимнастики	2	Ходьба, бег. Специальные беговые упраж скакалкой. Челночный бег с кубиками. Эста по г/стенке; 2) перекат правым боком; 3) мост»; 4) перекат левым боком; 5) бег обручи; 6) прыжки на одной ноге через п переноской груза (набивной мяч). Подвиж Дыхательные упражнения.
68	Профилактика плоскостопия. Стойка на лопатках	1	Ходьба и бег. Строевые упражнения. ОР Упражнения для профилактики пл гимнастической палкой. Группировка из Показ и объяснение техники стойки на лопатках присев перекат назад и перекатом вперед се Из упора присев перекатом назад стойка на ноги. Упражнения для мышц брюшного внимание «Запрещенное движение»

Литература

1. Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
3. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб. : Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
4. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
5. Эшкинина О.Н. Физическое воспитание ассоциативной направленности в процессе социальной адаптации людей с ограниченными интеллектуальными способностями: метод. пособие / О.Н.Эшкинина – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гарант-инвест, 2017. – 104 с.
6. Е.Н.Каленик. Бадминтон. Программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады. Екатеринбург, 2013.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.
8. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.