

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Петелинская средняя общеобразовательная школа

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-168
ИНН/КПП 7228001043/720701001 ОГРН 1027201463728chkolapetelino@mail.ru

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1_
от «31» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по
УВР

Н.И.Кошикова

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от «31» августа 2020 г.
№ 80-ОД

Н.Ю.Вахрушева

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре**

6 класс

на 2020- 2021 учебный год

**Составитель рабочей программы
Гладких Семён Владимирович, учитель физической культуры**

Год составления 2020

1. Требования к уровню подготовки выпускников

Выпускник научится:

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно – оздоровительное, спортивное и прикладное ориентирование), их цель, содержание и формы организации. Закаливание организма. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Способы двигательной деятельности. Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культуры.

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки

Футбол (различные способы перемещения, прыжки, остановки, повороты, основные стойки)

Баскетбол (освоение основных стоек в сочетании с передвижениями, ловля и передачи мяча различными способами)

Гимнастика (освоение акробатических упражнений и комбинаций, освоение упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах)

Легкая атлетика. (Совершенствование навыков ходьбы, специальные беговые упражнения, совершенствование навыков бега)

Лыжные гонки. (Классические лыжные ходы, коньковые ходы)

Национальные игры. (Лапта)

Нормативы ВФСК «ГТО». Метание снаряда весом 150 г. Подъем туловища из положения лёжа на спине. Бег на 2000м.

Учебно-тематический план

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
1	Знания о физической культуре	5
2	Способы физкультурной деятельности	5
3	Физкультурно – оздоровительная деятельность	Самостоятельно в течении года
4	Футбол	9
5	Баскетбол	9
6	Гимнастика	13
7	Легкая атлетика	13
8	Лыжная подготовка	11
9	Национальные игры	3
10	Нормативы ВФСК «ГТО»	Во время уроков
Итого		68

Изучение региональных особенностей в содержании учебного предмета «Физическая культура»

Олимпийское движение	1. Основатель олимпийского движения Пер Де Кубертен 2. Развитие игровых видов спорта в олимпиаде 3. Развитие личных видов спорта в олимпиаде
Участие СССР в Олимпиаде	1. Первые чемпионы олимпиады 2. Виды спорта в олимпиаде

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ

№ уро ка	Дата проведения урока		Тема урока
	план	факт	
Раздел 1 Знания о физической культуре (5ч.)			
1			Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры здоровья.
2			Требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок
3			Общие представления о работоспособности человека. Техника двигательных действий.
4			История возникновения Современных Олимпийских игр. Олимпийское движение в России.
5			Правила спортивных соревнований.
Раздел 2 Способы физкультурной деятельности (5ч.)			
6			Составление комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.
7			Судейство простейших спортивных соревнований различных видов спорта.
8			Составление комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре
9			Составление комплексов упражнений для самостоятельной подготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»
10			Составление комплекса упражнений на развитие основных систем организма
Раздел 4 Мини – футбол.(9ч)			
11			ОРУ. Правила техники безопасности во время спортивных игр. Ведение мяча правой и левой ногой, отбор мяча Учебные игры 4х4.
12			Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Вбрасывание мяча.
13			Основные стойки и специальная техника передвижения

			футболиста.
14			Остановка летящего мяча, групповые обманные действия.
15			Передачи мяча на месте и в движении. Длинный пас. Контроль мяча. Учебные игры 4х4.
16			Тактика игры в нападении. Отбор мяча у соперника. Подвижная игра «Борьба за мяч».
17			Тактика игры в обороне. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»
18			Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча.
19			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча
Раздел 5 Баскетбол (9ч.)			
20			Инструктаж по ТБ.ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.
21			Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебные игры в баскетбол
22			Стойки и повороты. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении с изменением направления Учебная игра.
23			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.
24			Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.
25			Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.
26			Выполнение штрафных бросков. Ведение передач из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Подвижные игры «10 передач»
27			Противодействие защитника броску мяча в корзину. Освоение тактического действия. «Двусторонняя игра»
28			Подвижные игры «Салки распасовки мячом». Итоговая игра.
Раздел 6 Гимнастика (14ч.)			
29			ТБ. Гимнастика, ее история. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
30			Круговая тренировка, игровые упражнения на внимание. Разучивание упоров.
31			Кувырок вперед с места и с трех шагов. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Кувырок назад.
32			«Мост» из положения, лежа на спине. Норматив ВФСК «ГТО» Наклон вперед из положения стоя на скамье
33			Стойка на одной ноге прогнувшись «Ласточка»
34			Стойка на лопатках. Прыжок 360
35			Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).
36			Упражнения на перекладине. Висы и соскоки Норматив ВФСК

			«ГТО» Подтягивание из виса на высокой перекладине
37			Опорный прыжок через гимнастического козла.
38			Лазание по канату в два приема, упражнения на перекладине.
39			Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.
40			Махи. Гимнастическая полоса препятствий. Кувырок назад и вперед. Прыжок 180
41			Комбинация из освоенных элементов
Раздел 7 Легкая атлетика (13ч)			
42			Спринтерский бег Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.
43			Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Финиширование. Эстафетный бег. Биохимические основы бега.
44			Стартовый разгон. Прыжок в длину с места. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
45			Метание снаряда весом 150 г Нормативы ВФСК «ГТО» Метание снаряда весом 150 г
46			Прыжок в длину с разбега (фазы отталкивание, полёт)
47			Прыжок в длину .Биохимические основы прыжков. ОРУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Тройной прыжок с места. (фазы отталкивание, полёт)
48			Прыжок в длину с места. Нормативы ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места
49			Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
50			Бег 30 метров. Нормативы ВФСК «ГТО» бег 30м.
51		.	Спринтерский бег (высокий старт, финиширование) Бег 800 метров
52			Спринтерский бег (бег по дистанции, стартовый разгон) Бег 100 метров.
53			Понятие об эстафете. Эстафета 4x100
54			Бег по пересечённой местности. (2000м.) Нормативы ВФСК «ГТО» бег 1500м.
Раздел 8 Лыжная подготовка (12 ч.)			
55			Инструктаж по Т\б. Одновременный одношажный ход. Попеременный 2хшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.
56			Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Коньковый ход. Повторение. Прохождение в

			медленном темпе до 2 – 3 км.
57			Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег
58			Попеременный двушажный ход. Преодоление 1000м. Нормативы ВФСК «ГТО» Бег на лыжах
59			Коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.
60			Торможение и поворот «плугом». Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км
61			Попеременный четырёхшажный ход. Преодоление 1000м.
62			Подъем «полуелочкой». Подъем лесенкой
63			Спуск со склонов в высокой, средней, низкой стойках. Повороты в движении
64			Повороты и развороты. Игра «Слалом на равнине»
65			Прохождение дистанции 5 км. Спуски в различных стойках.
Раздел 9 Национальные игры региональный компонент (3ч.)			
66			ТБ на занятиях спортивными играми. Правила русской народной игры «Лапта». Общеразвивающие и специальные упражнения. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары
67			Упражнения с теннисным мячом на месте и в движении. Жонглирование. Удары мяча битой различными способами на точность и дальность.
68			Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.

