

02-04

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Красносельцевская средняя школа» имени В. А. Давыдова
Быковского муниципального района Волгоградской области

Рассмотрено на педагогическом совете
протокол № 1 от
«30» августа 2021 г.



Адаптированная рабочая программа (легкая умственная отсталость)

по

физической культуре
для 6 «б» класса

на 2021 -2022 учебный год

Учитель : Сулейманов К.К.

Красноссел 2021

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2000 г. «Физическое воспитание» (автор: В.М. Мозговой).

Место предмета в учебном плане

В соответствии с ФБУП специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, при трехразовых занятиях в неделю.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Цели и задачи. Учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания являются:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры
- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности. Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание курса:

Гимнастика и акробатика.

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногами.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- переноска груза и передача предметов;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув

ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Лыжная подготовка.

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступаю щим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпа на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.

Подвижные и спортивные игры.

Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка иг роков на площадке. Нападающий удар двумя ру ками сверху в прыжке, лов ля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса.

Учебная игра.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами по ведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами баскетбола.

Требования к уровню подготовки выпускников 6 класса.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
- фазы прыжка в длину с разбега;
- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;
- правила игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать

рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;

- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;

- выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;

- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м;

- вести мяч с различными заданиями; ловить и пере давать мяч при игре в баскетбол.

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девчки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта	9,8	10,3
Силовые	Поднимание туловища лежа на спине головой, кол-во раз	-	18
	Подтягивание на высокой перекладине, раз	7	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места , см	180	165
К выносливости	Бег 1500 м, мин, с	7,50	8,20
К координации	Челночный бег 3по10 м, с	7,7	8,5
	Последовательное выполнение пяти пов, сек.	12,0	15,5
	Броски малого мяча в стандартную , м.	12,0	10,0

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6 класса.

№ п/п	Программный материал	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Спортивные игры	38
3	Лыжная подготовка	21
4	Гимнастика	15
5	Легкая атлетика	28
6	ОРУ и ОФП	В содержании соответствующих разделов программы
	Итого	102

Формы и средства контроля

Контроль за усвоением умений и навыков, приобретенных в процессе обучения осуществляется посредством:

- Специальных уроков – соревнований по каждой теме;
- Сдачей нормативов по физическому развитию обучающихся;
- Сдачей зачетов по каждому разделу отдельных видов спорта;
- Участием в соревнованиях школьного, районного и межрайонного уровней.

Универсальными компетенциями учащихся общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

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

Регулятивные УУД

- укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемы страховки и само страховки;
- выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнение соревновательные упражнения в избранном виде спорта;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;

- самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).

Познавательные УУД

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

Коммуникативные УУД

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

Практическая деятельность

повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;

организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Учебно-методические средства обучения

Литература:

Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002..

Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002

.Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2002.Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.

Учебник по физической культуре для учащихся 5-7 классов. Под редакцией М.Я. Виленского. Москва «Просвещение» 2002г.

Тематическое планирование 6 класс, 8 вид

№ урока	Учебный материал	Кол-во часов	Оборудование, инвентарь
1ч. 1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обучение технике низкого старта. Кроссовая подготовка.	1	Секундомер.
2	Совершенствование техники низкого старта и старта с опорой на одну руку. Кроссовая подготовка.	1	Секундомер.
3	Кроссовая подготовка. Совершенствование техники стартов. Строевые упражнения.	1	Флажки.
4	Прыжки в длину-контроль. Кроссовая подготовка. Совершенствование техники старта.	1	Рулетка.
5	КДП-30м. Кроссовая подготовка. Строевые упражнения.	1	Секундомер.
6	Кроссовая подготовка. Строевые упражнения.	1	
7	Бег 60м на результат. Строевые упражнения.	1	Секундомер.
8	Кроссовая подготовка-10мин. Силовая подготовка.	1	Секундомер.
9	Кроссовая подготовка-10мин. Силовая подготовка.	1	Секундомер.
10	Преодоление полосы препятствий. Строевые упражнения.	1	Полоса препятствий.
11	Бег на результат 300-500м.	1	Секундомер.
12	Преодоление полосы препятствий.	1	Полоса препятствий.
13	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Повторение ловли и передач мяча.	1	Мячи.
14	Совершенствование передач мяча со сменой мест.	1	Мячи.
15	Совершенствование ведения и передач мяча.	1	Мячи.
16	Серии прыжков со скакалкой. Совершенствование ведения и передач мяча.	1	Мячи. Скакалки.
17	Серии прыжков. Обучение броску после ведения.	1	Мячи.
18	Совершенствование бросков по кольцу после ведения. Строевые упражнения.	1	Мячи.
19	Совершенствование бросков после ведения. Силовая подготовка.	1	Мячи.
20	Совершенствование изученных элементов игры. Строевые упражнения. Правила игры.	1	Мячи.
21	Броски мяча по кольцу после ведения и с места с различных точек. Правила игры.	1	Мячи.
22	Совершенствование передач мяча. Учебная игра.	1	Мячи.
23	Силовая подготовка-подтягивание, отжимание. Строевые упражнения.	1	Перекладина.
24	КУ - броски и ловля мяча. Строевые упражнения.	1	Мячи.
25	Учет по силовой подготовке. Строевые упражнения.	1	Перекладина.
26	Совершенствование элементов баскетбола. Строевые упражнения.	1	Мячи.
27	Строевые упражнения. Скоростно-силовая подготовка.	1	Скакалки. Секундомер.
2ч.1 (28)	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед Комплекс ОРУ.	1	Маты.
2(29)	Лазание по канату. Совершенствование кувырков вперед, назад.	1	Канат.
3(30)	Учет по кувыркам. Лазание по канату. Строевые упражнения.	1	Канат.
4(31)	Лазание по канату. Вис на перекладине. Строевые упражнения.	1	Канат.

5(32)	Лазание по канату. Вис на перекладине. ОРУ. Развитие гибкости.	1	Перекладина.
6(33)	Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Развитие гибкости.	1	Скакалки.
7(34)	Обучение о/прыжку. ОРУ.	1	Козел.
8(35)	Совершенствование о/прыжка. ОРУ.	1	Козел.
9(36)	Развитие гибкости. Строевые упражнения.	1	Маты.
10(37)	Силовая подготовка. Развитие гибкости – наклон вперед.	1	
11(38)	Подтягивание, отжимание. Прыжки со скакалкой. Строевые упражнения.	1	Перекладина. Скакалки.
12(39)	Силовая подготовка. Развитие гибкости.	1	Перекладина. Маты.
13(40)	Учет по силовой подготовке – подтягивание. Игры на внимание.	1	Перекладина.
14(41)	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Обучение ловле и передачи мяча со сменой мест.	1	Мячи.
15(42)	Обучение броскам мяча по кольцу после ведения. Совершенствование передач мяча.	1	Мячи.
16(43)	Совершенствование бросков мяча по кольцу после ведения.	1	Мячи.
17(44)	Обучение передач мяча в движении. Совершенствование бросков по кольцу после ведения.	1	Мячи.
18(45)	Совершенствование передач мяча в движении.	1	Мячи.
19(46)	Совершенствование бросков по кольцу после ведения.	1	Мячи.
20(47)	Совершенствование бросков по кольцу и передач мяча в движении.	1	Мячи.
21(48)	Совершенствование бросков и передач мяча.	1	Мячи.
3ч.1 (49)	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Обучение одновременно-одношажному ходу.	1	Лыжный инвентарь.
2 (50)	Обучение одновременному бесшажному ходу. Совершенствование ранее изученных ходов. Дистанция 1 км.	1	Лыжный инвентарь.
3(51)	Совершенствование изученных лыжных ходов. Дистанция до 1 км.	1	Лыжный инвентарь.
4 (52)	Учет попеременного двухшажного хода. Дистанция до 1 км.	1	Лыжный инвентарь.
5 (53)	Учет одновременного двухшажного хода. Дистанция до 1 км.	1	Лыжный инвентарь.
6 (54)	Учет одновременного одношажного хода. Дистанция до 1 км.	1	Лыжный инвентарь.
7 (55)	Учет одновременного бесшажного хода. Обучение подъему в гору скользящим шагом.	1	Лыжный инвентарь.
8 (56)	Обучение повороту плугом на спуске. Совершенствование торможения плугом.	1	Лыжный инвентарь.
9 (57)	Совершенствование подъема скользящим шагом и поворота плугом. Дистанция до 2 км.	1	Лыжный инвентарь.
10 (58)	Совершенствование подъема скользящим шагом, торможения и поворота плугом. Дистанция до 2 км.	1	Лыжный инвентарь.
11 (59)	Учет подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование поворота плугом на спуске. Дистанция до 2 км.	1	Лыжный инвентарь.
12 (60)	Учет торможения плугом. Совершенствование поворотов.	1	Лыжный инвентарь.
13 (61)	Учет поворотов плугом на спуске. Дистанция до 2 км.	1	Лыжный инвентарь.

			инвентарь.
14 (62)	Совершенствование спусков со склона в основной стойке. Дистанция до 2 км.	1	Лыжный инвентарь.
15 (63)	Учет спуска со склона в основной стойке. Дистанция до 2 км.	1	Лыжный инв.
16 (64)	Прохождение дистанции 3 км с ускорениями по 100м на каждом круге.	1	Лыжный инвентарь.
17 (65)	Совершенствование поворотов и торможений плугом. Дистанция до 3 км.	1	Лыжный инвентарь.
18 (66)	Спуски и подъемы. Дистанция до 3 км. Совершенствование изученных лыжных ходов.	1	Лыжный инвентарь.
19 (67)	Торможения и повороты на спусках со склонов. Прохождение дистанции до 3 км изученными ходами.	1	Лыжный инвентарь.
20 (68)	Спуски с торможением. Дистанция до 2 км.	1	Лыжный инвентарь.
21 (69)	Спуски с торможением. Дистанция до 2 км.	1	Лыжный инвентарь.
22 (70)	Дистанция до 2 км.	1	Лыжный инвентарь.
23 (71)	Лажные гонки на 1км (д) и 2 км (м).	1	Лыжный инвентарь.
24 (72)	Лыжные гонки на 1,2 км.	1	Лыжный инвентарь.
25 (73)	Б/л. Инструктаж по ТБ. Повторение передач мяча со сменой мест в тройках.	1	Мячи.
26 (74)	Повторение бросков мяча по кольцу после ведения. Строевые упражнения.	1	Мячи.
27 (75)	Совершенствование передач и бросков мяча по кольцу. ОРУ.	1	Мячи.
28 (76)	Повторение ведения мяча. Строевые упражнения.	1	Мячи.
29 (77)	Повторение передач мяча в движении.	1	Мячи.
30 (78)	Совершенствование ведения и передач мяча в движении.	1	Мячи.
4ч.1 (79)	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обучение прыжку в высоту с разбега «перешагиванием».	1	Сектор для прыжков.
2 (80)	Закрепление техники прыжка в высоту «перешагиванием». Серии прыжков со скакалкой.	1	Сектор для прыжков.
3 (81)	Совершенствование прыжков в высоту. Серии прыжков со скакалкой.	1	Сектор для прыжков.
4 (82)	Прыжки в высоту на результат.	1	Сектор для прыжков.
5 (83)	Повторение техники челночного бега 3 по 10м. Серии прыжков со скакалкой.	1	Кубики.
6 (84)	Челночный бег 3 по 10м на результат.	1	Кубики.
7 (85)	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Совершенствование передач мяча со сменой мест. Силовая подготовка.	1	Мячи.
8 (86)	Совершенствование передач мяча в движении. Эстафеты баскетболистов. Скоростно-силовая подготовка.	1	Мячи.
9 (87)	Совершенствование бросков мяча по кольцу после ведения. Скоростно-силовая подготовка.	1	Мячи.
10 (88)	Совершенствование элементов баскетбола. Игра на внимание.	1	Мячи.
11 (89)	Упражнения на развитие внимания. Строевые упражнения.	1	Флажки.
12(90)	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового	1	Флажки.

	разгона.		
13 (91)	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1	Флажки.
14 (92)	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1	Флажки.
15 (93)	Бег 60 м на результат.	1	Секундомер.
16 (94)	Обучение прыжку в длину с разбега.	1	Сектор для прыжков.
17 (95)	Обучение метанию малого мяча на дальность. Совершенствование прыжков в длину с разбега.	1	Мячи для метания.
18 (96)	Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Медленный бег 6 минут.	1	Мячи для метания.
19 (97)	Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Медленный бег 7 минут.	1	Мячи для метания.
20 (98)	Прыжки в длину с разбега на результат. Медленный бег 6 минут.	1	Сектор для прыжков.
21 (99)	Метание малого мяча на результат. Медленный бег 6 минут.	1	Мячи для метания.
22 (100)	Кроссовый бег на результат.	1	Секундомер.
23 (101)	Кроссовый бег на результат.	1	Секундомер.
24 (102)	КДП.	1	Секундомер. Рулетка.

Приложение к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура» на 2021-2022 у.г.

6 Б (ОВЗ) класс

№	Наименование раздела и тем урока	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов (уроков)
1.1	Основы знаний о физической культуре	Урок безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	18
1.3	Спортивные игры	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	42
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	Смотр строя и песни, посвященная Дню Победы.	18
1.5	Лыжная подготовка	Урок техника безопасности при занятиях на лыжах.	24
	ИТОГО:		102

Лист корректировки рабочей программы

№	Раздел, тема урока	Дата проведения по плану	Причины корректировки	Корректирующие мероприятия

