МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Отдел образования Исетского муниципального района

Мининская СОШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
заседание педагогического совета	заместитель директора по УВР	директор школы
_____	_____ Н.Г. Санникова	_____ О.П. Гожко
Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.	Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.	Приказ № 122 от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физкультура»

для обучающихся 6 класса

Минино 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья заключение ПМПК № 259 от 28.04.2018 г. Смешанная парциальная недостаточность высших функций преимущественно когнитивного и регулярного компонента деятельности, осложненная соматическим заболеванием.Недоразвитие устной и письменной речи. Является ребёнком с ограниченными возможностями здоровья. Нуждается в особых условиях получения образования, адаптирована для обучающегося с задержкой психического развития; с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию по учебному предмету физическая культура для обучающихся 6 класса в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне общего образования составляет – 272 часа: в 6 А классе – 68 часов (2 часа в неделю).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС

№ п/п	Тема	К-во часов	Дата
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	
2	Легкая атлетика	**24**	04/09/19-10/10/20 22/04/20-28/05/20
3	Гимнастика с основами акробатики	**16**	06/11/19-26/12/20
4	Спортивные игры	**21**	09/01/20-19/03/20
5	Кроссовая подготовка	**10**	16/10/19-24/10/20 01/04/20-16/04/20

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС

№ п/п		Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныецифровыеобразовательныересурсы
			Всего	Контрольныеработы	Практическиеработы		
1		Спринтерский бег, эстафетный бег.	1				
2		Т.Б. на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1				
3		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные.	1				
4		Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1				
5		Прыжок в длину с 7–9 шагов.	1				

		Подбор разбега					
6		Входной контроль.	1				
7		Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	1				
8		Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега	1				
9		Метание мяча на дальность	1				
10		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
11		Здоровье человека и основы	1				

		правильного питания					
12		Бег 1000 м ОРУ	1				
13		Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ	1				
14		Терминология кроссового бега.	1				
15		Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1				
16		Развитие выносливости	1				
17		Оценка выполнения бега по пересеченной местности 2000м.	1				
18		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1				
19		Строевые упражнения	1				

		на месте и в движении. ОРУ на месте с гимнастической палкой.					
20		Подъем переворотом в упор. Вис лежа.	1				
21		Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1				
22		Упражнения на гимнастической скамейке.	1				
23		Упражнения на гимнастическом бревне.	1				
24		ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь (козел в	1				

		ширину, высота 100-110 см)					
25		Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
26		Что такое здоровье?	1				
27		Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема.	1				
28		Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема.	1				
29		Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема.	1				
30		Два кувырка вперед слитно.	1				

		Лазание по канату в три приема.					
31		Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема.	1				
32		Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема.	1				
33		Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема.	1				
34		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1				
35		Стойки и	1				

		передвижени е игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках, через сетку					
36		Стойки и передвижени е игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках, через сетку	1				
37		Стойки и передвижени е игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через сетку	1				
38		Стойки и передвижени е игрока. Прямой нападающий	1				

		удар после подбрасывания мяча партнером.					
39		Стойки и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1				
40		Стойки и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения	1				
41		Стойки и передвижени	1				

		е игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча					
42		Стойки и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	1				
43		Стойки и передвижение игрока. Прием мяча	1				

		снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча					
44		Стойки и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	1				
45		Стойки и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками в	1				

		парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча					
46		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Ведение мяча в средней стойке на месте.	1				
47		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1				

48		Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1				
49		Ведение плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении.	1				
50		Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в	1				

		движении после ловли мяча.					
51		Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении.	1				
52		Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках.	1				
53		Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок	1				

		одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении.					
54		Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении.	1				
55		Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий.	1				
56		Равномерный бег 15 минут по пересеченной	1				

		местности. Преодоление препятствий.					
57		Равномерный бег 15 минут по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1				
58		Равномерный бег 16 минут по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1				
59		Равномерный бег 17 минут по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1				
60		Бег 2000 метров.	1				
61		Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ.	1				

		Спортивные игры.					
62		Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры.	1				
63		Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	1				
64		Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 30 м (мин) на результат.	1				
65		Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 30 м (мин) на результат.	1				

66		Бег 60 м (мин) на результат Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1				
67		Промежуточная аттестация.	1				
68		Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», подбор разбега и отталкивание.	1				
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		