

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области Управление

образования администрации МО "Жигаловский район"

Тутурская школа

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Спиридонова Л.М.
Приказ № 1
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 6 класса

с. Тутура
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1897;
2. Приказа № 1577 от 31.12.2015 года "О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1897 ;
3. Государственной программы основного общего образования "Физическая культура" 9 класс Т.Б.Баширова, С .М.Соколова Иркутский институт повышения квалификации работников образования .- Иркутск, 2011.
4. Учебного плана МКОУ Рудовской СОШ на 2023-2024 учебный год.

Урок строится из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной, которые должны быть методически связаны между собой.

В программу включены следующие разделы; общеразвивающие и обще корректирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

Перед уроком физического воспитания стоят следующие задачи:

- учить детей готовиться к уроку физкультуре;
- учит правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры;
- учить ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения толчком двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на два ноги;
- учит правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловлям мяча;
- учит ходить в заданном ритме под хлопком, счет, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- учит сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учит переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Включение лыжной подготовки.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения Дыхательные упражнения

Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде.
Основные положения и движения Положения рук - на поясе, вверху, за головой, за спиной, ноги .стороны, вместе. Сочетания движений головой, туловищем, конечностям! в указанных исходных положениях. Перешагивание через обруч последующим пролезанием через него.
Упражнения для формирования правильной осанки Ходьба с руками за спиной, поднятой головой. Принятие правильной осанки по инструкции учителя.
Ритмические упражнения Согласование своих движений с музыкой в умеренном и быстром темпе при ходьбе, беге, подскоках.

Прикладные упражнения

Построение и перестроение

Закрепление ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку.

Ходьба и бег

Ходьба с изменением длины шага (большими, маленькими шагами) Чередование ходьбы и бега. Эстафета с бегом (парами).

Прыжки

Прыжки в длину, с разбега (место толчка не обозначено). Прыжки в шапку с разбега Прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног с места.

Броски., ловля, передача предметов, переноска груза (•риски мяча друг другу от плеча. Удары мяча об пол поочередно правой и

Броски мяча на дальность.

Подбрасывание и ловля

Основных движений с удерживанием обруча.

Перекладывание обруча. Выбор рационального способа для перемещения предметов с одного места на другое.

Лазание, подлезание, перелезание

Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с ни пишем по гимнастической стенке. Сочетание переползания через скамейку с подлезанием. Перешагивание через препятствия различной

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола ник ионом и в приседе. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.

Игры

«Узнай по голосу», «Возьми флажок». «Не дай мяч водящему», «Белые медведи», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», Эстафета с передачей мячей стоя и сидя.

Календарно-тематическое планирование на 2023– 2024 учебный год

№ ур ока	Тема урока	Кол- во часов	Элементы содержания	Вид контрол я	Дата	
					План	Факт
1	Инструктаж по охране труда. Повторение ранее пройденного материала	1	Инструктаж по охране труда. Повторение ранее пройденного материала. Построение ,повороты. Игра-«Узнай по голосу»	Текущи й		
2	Расчет по порядку.		Расчет по порядку. На первый. Игра-«Возьми флажок»	Текущи й		
3	Ходьба и бег	1	Ходьба с изменением длины шага (большими, маленькими шагами) Игра-«Не дай мяч водящему»	Текущи й		
4	Чередование ходьбы и бега.	1	Чередование ходьбы и бега. Эстафета с бегом (парами). Игра-«Белые медведи», «Кто дальше бросит»	Текущи й		
5	Прыжки в длину, с разбега .	1	Прыжки в длину, с разбега (место толчка не обозначено). Ига-«Волк во рву»	Текущи й		
6	Прыжки на маты с разбега	1	Прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног с места. Игра-«Возьми флажок»	Текущи й		
7	Броски., ловля, передача предметов, переноска груза	1	Броски., ловля, передача предметов, переноска груза Удары мяча об пол поочередно правой и левой. Игра-«Узнай по голосу»	Текущи й		
8	Броски мяча на дальность.	1	Броски мяча на дальность. Подбрасывание и ловля. Игра-«Не дай мяч водящему»	Текущи й		
9	Перекладывание обруча.	1	Перекладывание обруча. Выбор рационального способа для перемещения предметов с одного места на другое. Игра-«Возьми флажок»	Текущи й		
10	Перекладывание обруча.	1	Перекладывание обруча. Выбор рационального способа для перемещения предметов с одного места на другое. «Белые медведи», «Кто дальше бросит»	Текущи й		
11	Лазание, подлезание, перелезание	1	Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с ни пишем по гимнастической стенке. Игра-«Не дай мяч водящему»	Текущи й		
12	Сочетание переползания через нрпшешия с подлезанием.	1	Сочетание переползания через нрпшешия с подлезанием. Игра-«Узнай по голосу»	Текущи й		
13	Перешагивание через препятствия различной.	1	Перешагивание через препятствия различной	Текущи й		
14	Равновесие	1	Равновесие. Игра-«Возьми флажок»	Текущи й		
15	Ходьба	1	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола ник ионом и в приседе. «Белые медведи», «Кто дальше бросит»	Текущи й		

16	Ходьба	1	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола ник ионом и в приседе. Игра-«Не дай мяч водящему»	Текущи й		
17	Повороты кругом. Расхождение вдвоем. Игра «Так можно , так нельзя».	1	Повороты кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на полу в коридоре 20-30 см. Игра «Так можно , так нельзя». «Узнай по голосу»	Текущи й		
18	Подведение итогов. Подвижные игры.	1	«Узнай по голосу», «Возьми флажок». «Не дай мяч водящему», «Белые медведи», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», Эстафета с передачей мячей стоя и сидя.	Текущи й		

Список используемой методической литературы:

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96 с. (Модули Программы ДОУ).
2. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П.П.Буцинская, В.И.Васюкова, Г.П.Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.: ил.
3. «Обучение детей с умеренной и выраженной умственной отсталостью» в 5 – 9 классах. В 2ч. Ч.1 / сост.: Т.Б.Баширова, С.М.Соколова Иркутский институт повышения квалификации работников образования. – Иркутск, 2011. – 32 с.