

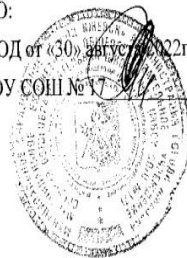
Рассмотрено на заседании  
Методической комиссии  
Протокол № 1  
«29» августа 2022г.

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №18  
«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ №251-ОД от «30» августа 2022г.

Директор МБОУ СОШ №17  О.В. Гильметдинова



Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре  
для обучающегося (ися) 6 класса с НОДА

Составители: учитель физической культуры  
Нигматуллина РР

№	Название темы	Кол-во часов	Содержание учебной темы
1	Лёгкая атлетика	18	Бег на короткие дистанции, развитие выносливости, прыжки в длину с разбега, бег с низкого старта, метание мяча.
2	Спортивные игры	9	Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты, ведение мяча в разных стойках, броски мяча с различных дистанций, эстафеты с элементами баскетбола, штрафные броски, учебная 2-х сторонняя игра, ловля и передача мяча различным способом.
3	Гимнастика с элементами акробатики.	15	Строевые упражнения, О.Р.У., развитие силовых качеств(подтягивание, пресс), акробатика, упражнения на перекладине.
4	Лыжная подготовка	16	Одновременный 2-х шажный ход, подъём в гору, повороты на месте, бег по дистанции до 3 км., спуски с горы.
5	Спортивные игры	23	Ведение мяча в различной стойке, броски с различных дистанций, строевые упражнения, медленный бег, ОРУ в движение, эстафеты с элементами баскетбола, строевые упражнения, штрафные броски, учебная 2-х сторонняя игра
6	Лёгкая атлетика	21	бег с низкого старта, бег с ускорением 30 м., бег с ускорением 60 м., метание мяча, прыжок в длину с разбега, эстафеты с элементами л/атлетики, развитие выносливости, развитие скор.-сил. качеств, (прыжки, многоскоки), бег с низкого старта.

6 класс

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ урока по порядку	Наименование разделов, тем	Количество часов	Формы контроля	Предметные, личностные и метапредметные результаты ( по разделам программы)
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>		<p><b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p><b>Познавательные:</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами</p>
1	Вводный инструктаж по ОТ. Развитие выносливости.	1		
2	Первичный инструктаж по ОТ на р. м. Бег на короткие дистанции.	1		
3-5	Бег на короткие дистанции.	3		
6-8	Прыжки в длину с разбега.	3		
9-11	Бег с низкого старта.	3		
12-14	Метание мяча.	3		
15-18	Кроссовая подготовка	4		

				<p>урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
	<b>Спортивные игры</b>	<b>9</b>		<p><b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,</p>
19	Первичный инструктаж по ОТ на р. м. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.	1		
20-21	Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами	2		

	баскетбола			трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
22-24	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	3		<b>Познавательные:</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
25-27	Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	3		<b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять

				нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>15</b>		<p><b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p><b>Познавательные:</b> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Формирование умения выполнять задание в</p>
28	Первичный инструктаж по ОТ на р. м. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
29-30	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	2		
31-33	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	3		
34-38	Акробатика.	5		
39-42	Упражнения на перекладине.	4		

				соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>		<b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. <b>Познавательные:</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание
43	Повторный инструктаж по ОТ .Одновременный 2-х шажный ход.	1		
44	Первичный инструктаж по ОТ на р. м.Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.	1		
45-47	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	3		
48-51	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	4		
52-55	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	4		
56-58	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	3		

			<p>важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>
	<b>Спортивные игры</b>	<b>23</b>	<b>Личностные:</b> Формирование
59	Первичный инструктаж по ОТ	1	навыка систематического наблюдения за своим



	на р. м. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций			физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
60-61	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	2		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. <b>Познавательные:</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
62-65	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра	4		Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
66-69	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола	4		<b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
70-73	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	4		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
74-77	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Игра.	4		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
78-81	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	4		<b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и

	Эстафеты с элементами баскетбола.			оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>		<b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
82	Первичный инструктаж по ОТ на р. м. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м.	1		
83-85	Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	3		
86-88	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	3		
89-92	Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	4		
93-95	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	3		
96-98	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Развитие выносливости.	3		<b>Познавательные:</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения

	Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).			универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
99-102	Кроссовая подготовка.	4		<p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>

