

Приложение 10 к  
Адаптированной общеобразовательной  
программе для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья  
(интеллектуальными нарушениями)  
ФГОС ОВЗ вариант 1

Рабочая программа  
учебного предмета  
**«Физическая культура»**  
5-6 классы

**Составитель:**  
Захаров Артём Романович,  
учитель первой квалификационной категории

с. Благовещенское  
2021 год

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 5,6 КЛАССАХ**

***ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

Требования к знаниям и умениям учащихся.

**Учащиеся должны знать:**

- виды лыжного спорта, техники лыжных ходов; знание температурные нормы для занятий;
- особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организацию отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастических комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, техники выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя); вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использовать разметку спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5-6 классы**

**Физическая культура**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой;

на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной подготовкой, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимает раздел «Игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом.

### *Теоретические сведения*

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### ***Гимнастика***

#### **Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

#### **Практический материал:**

##### Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

##### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### ***Легкая атлетика***

#### **Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

#### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание.* Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

### ***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

### **Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

### ***Игры***

### **Практический материал.**

*Коррекционные игры;*

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

### ***Баскетбол***

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

### **Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

### ***Волейбол***

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

### **Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

№ п/п	Наименование раздела	Класс	Количество часов	
			5	6
1	Гимнастика		21	18
2	Легкая атлетика		23	24
3	Лыжная подготовка		20	20
4	Игры		38	40
	<b>Всего</b>		<b>102</b>	<b>102</b>

### Тематическое планирование, 5 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
<b>Легкая атлетика (15ч.)</b>		
1	Техника безопасности на занятиях легкая атлетика.	1
2	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	1
3	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	1
4	Представление о темпе скорости.	1
5	Спринтерский бег. Эстафеты.	1
6	Высокий старт.	1
7	Прыжки в длину с места.	1
8	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (примерно 1 на 1м) с расстояния 6-8м.	1
9	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы. От груди, снизу в направлении броска с места.	1
10	Бросок набивного мяча из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.	1
11	Основные части тела. Дыхательные упражнения. Игра.	1
12	Метание мяча. Прыжки в длину с места.	1
13	Страницы истории. Беговые упражнения. Упражнение на расслабление мышц.	1
14	Бег с преодолением препятствий.	1
15	Физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме дня.	1
<b>Игры (9ч.)</b>		
16-17	Баскетбол. Игра.	2
18	Утренняя гигиеническая зарядка. Дыхательные упражнения.	1
19	Упражнение в расслаблении мышц. Баскетбол.	1
20	Режим дня. Игра «Баскетбол».	1
21	Баскетбол. Дыхательная гимнастика.	1
22	Комплекс упражнений на осанку, на плоскостопие. Игра.	1
23	Подвижные игры. Упражнения на расслабление мышц.	1
24	Научись управлять собой. Физическое воспитание.	1
<b>Гимнастика (21ч.)</b>		
25	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
26	Упражнения для разогревания.	1
27	Основы выполнения гимнастических упражнений.	1
28	Строевые упражнения из одной колонны по одному в колонну по четыре.	1
29	ОРУ: мальчики с набивными и большим мячом, гантелями (1-1,5) девочки: с обручами, палками, скакалками.	1
30	Висы: мальчики, согнувшись и прогнувшись, девочки смешанные висы.	1
31	Поднимание прямых ног в висе (мал), Подтягивание прямых ног в висе (дев).	1
32	Акробатические упражнения.	1
33	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1
34-35	Акробатика. Лазанье по канату и перелезание.	2

36	Личная гигиена. Танцевальные упражнения.	1
37	Развитие двигательных способностей. Упражнение на осанку.	1
38	Танцевальные упражнения. Переноска груза и передача предметов.	1
39	Здоровье и ЗОЖ. Дыхательные упражнения.	1
40	Равновесие. Переноска грузов и передача предметов.	1
41	Утренняя гигиеническая зарядка. Дыхательные упражнения.	1
42	Закаливание. Режим труда и отдыха.	1
43	Упражнение на гимнастической скамейке. Подтягивание.	1
44	Упражнение на гимнастической стенке. Подтягивание.	1
45	Развитие двигательных способностей. Танцевальные упражнения.	1
<b>Игры (3ч.)</b>		
46-47	Спортивные игры. Пионербол	2
48	Первая помощь при травмах. Игра.	1
<b>Лыжная подготовка (20ч.)</b>		
49	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1
50	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажные ходы.	1
51	Подъемы по склону. Прохождение дистанции 1 км.	1
52	Подъем «полуелочкой».	1
53	Торможение «плугом».	1
54	Повороты переступанием.	1
55	Скользкий шаг. Игра.	1
56	Закаливание. Способы закаливания. Эстафеты.	1
57	Скользкий шаг без палок. Ступающий шаг.	1
58	Ступающий шаг. Спуск со склона.	1
59	Основные правила соревнований по лыжам. Игра.	1
60	Попеременный 2-х шажный ход.	1
61	Влияние ходьбы на лыжах на здоровье. Игра.	1
62	Известные лыжники страны. Игра.	1
63	Передвижение на лыжах в медленном темпе. Эстафета.	1
64	История развития лыжных гонок. Игра.	1
65	Передвижение на лыжах в медленном темпе.	1
66	Слагаемые ЗОЖ. Закаливание. Игра.	1
67	Передвижение на лыжах на скорость 40-60м	1
68	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
<b>Игры (10ч.)</b>		
69	Спортивные игры. Баскетбол. Правила и организация игры.	1
70	Стойка игрока.	1
71	Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	1
72	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
73	Повороты без мяча и с мячом.	1
74	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1
75	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1
76	Футбол. Терминология спортивной игры.	1
77	Футбол. Правила и организация игры.	1
78	Спортивная игра. «Футбол».	1
<b>Легкая атлетика (8ч.)</b>		
79	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1
80	Развитие координационных способностей. Беговые упражнения.	1

81	Особенности урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями. Прыжки.	1
82	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Прыжок в длину.	1
83	Бег. Преодоление препятствий.	1
84	Развитие силы. Полоса препятствий.	1
85	ЗОЖ. Закаливание. Эстафетный бег.	1
86	Развитие силы. Полоса препятствий.	1
<b>Игры (16ч.)</b>		
87	Первая помощь при травмах. Игра-баскетбол.	1
88	Баскетбол. Передвижения без мяча. Игра учебная.	1
89	Развитие двигательных способностей. Баскетбол.	1
90	Баскетбол ловля и передача мяча. Бросок мяча с места.	1
91	Ловля и передача мяча в движении.	1
92	Бросок мяча с места. Перемещение.	1
93	Упражнение на расслабление мышц.	1
94	ЗОЖ. Закаливание.	1
95	Подвижные игры. Эстафеты.	1
96-97	Эстафеты. Подвижные и спортивные игры.	2
98-99	Пионербол с элементами волейбола.	2
100	Двухсторонняя спортивная игра «Пионербол».	1
101	Правила поведения на водоемах в летнее время.	1
102	Туристические походы. Игра «Лапта»	1

### Тематическое планирование, 6 класс

№ п\п	Наименование раздела и тем	Количество часов
<b>Легкая атлетика (15ч.)</b>		
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетика.	1
2	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1
3	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	1
4	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	1
5	Спринтерский бег.	1
6	Высокий старт.	1
7	Прыжки в длину с места.	1
8	Метание малого мяча на дальность и в цель.	1
9	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
10	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди снизу из положения стоя.	1
11	Низкий старт. Финиширование.	1
12	Современные спортивно-оздоровительные системы. Игра.	1
13	Ходьба с преодолением препятствий. Прыжки.	1
14	Бег. Прыжки.	1
15	Прыжковые упражнения. Челночный бег.	1
<b>Игры (12ч.)</b>		
16	Техника безопасности на занятиях спортивные игры.	1
17	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди.	1
18	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.	1
19	Стойки игрока.	1

20	Остановка двумя шагами и прыжками.	1
21	Повороты без мяча и с мячом.	1
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления противника.	1
23	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1
24	ОРУ на осанку. Игра.	1
25	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1
26	Волейбол. Подача мяча, нижняя прямая.	1
27	Современные спортивно-оздоровительные системы. Игра.	1
<b>Гимнастика (18ч.)</b>		
28	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
29	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
30	Развитие силовых способностей и гибкости.	1
31	Страховка и помощь во время занятий.	1
32	Упражнения для разогревания.	1
33	Основы выполнений гимнастических упражнений.	1
34	Строевые упражнения.	1
35	Размыкание и смыкание на месте, строевой шаг.	1
36	Общеразвивающие упражнения.	1
37	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.	1
38	Равновесие. Упражнение на осанку.	1
39	Особенности урочных и внеурочных занятий. Игра.	1
40-41	Танцевальные упражнения. Упражнения для расслабления мышц.	2
42	Висы и упоры. Упражнение на гимнастической стенке.	1
43	Опорный прыжок. Упражнение на осанку.	1
44	Развитие двигательных способностей. Игра «Лапта».	1
45	Лазание по канату в два приема.	1
<b>Игры (3ч.)</b>		
46	Спортивные игры. Подача мяча. Волейбол. Правила игры.	1
47	Подача мяча. Игра «Мяч в воздухе».	1
48	Первая помощь при травмах. Подача мяча. Игра.	1
<b>Лыжная подготовка (20ч.)</b>		
49	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1
50	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания.	1
51	Техника лыжных ходов.	1
52	Одновременный бесшажный и двухшажный ходы.	1
53	Подъем «елочкой»	1
54	Торможение и поворот упором.	1
55	Прохождение дистанции 1 км.	1
56	Игры «Остановка рывком», «Сторки на горку».	1
57-58	Спуски со склонов. Подъемы.	2
59	Влияние ходьбы на лыжах на здоровье. Игра.	1
60	Олимпийские лыжники. Спуски со склонов.	1
61-62	Передвижение на лыжах в медленном темпе.	1
63	Профилактика заболеваний и укрепление здоровья.	1
64	Слагаемые здорового образа жизни. Способы закаливания.	1
65-66	Попеременный двухшаговый ход. Передвижение на скорость.	2
67-68	Торможение. Бег на скорость 2 км.	2
<b>Игры (9ч.)</b>		

69	Спортивные игры. Развитие двигательных способностей.	1
70-71	Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча.	2
72	Слагаемые здорового образа жизни. Ведение мяча. Игра.	1
73	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками.	1
74	Волейбол. Передача мяча. Подача мяча.	1
75	Развитие двигательных способностей игра.	1
76	Волейбол. Передача мяча. Подача мяча.	1
77	Баскетбол. Эстафеты с ведением мяча. Подвижные игры.	1
<b>Легкая атлетика (9ч.)</b>		
78	ТБ на уроках легкая атлетика. Беговые упражнения.	1
79	Кроссовый бег. Бег 60м.	1
80	Развитие координационных способностей.	1
81-82	Спортивная ходьба. Эстафетный бег.	2
83	Профилактика заболеваний. Укрепление здоровья.	1
84	Прыжки. Метание.	1
85	Метание теннисного мяча горизонтальную цель.	1
86	Развитие силы. Баскетбол. Полоса препятствий. Игра.	1
<b>Игры (16ч.)</b>		
87	Баскетбол. Ловля мяча. Игра.	1
88	Баскетбол. Ведение мяча и ловля.	1
89	Баскетбол. Защита и нападение.	1
90	Волейбол. Верхняя прямая подача.	1
91	Волейбол. Низкая прямая подача.	1
92	Волейбол. Передача мяча, подача мяча.	1
93	Развитие двигательных способностей. Игра	1
94-95	Волейбол. Стойки и перемещение по площадке.	2
96	Профилактика заболеваний и укрепление здоровья.	1
97-98	Эстафетный бег. Метание мяча.	2
99	Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание. Игра.	1
100-101	Прыжки, метание мяча. Ходьба, кроссовый бег.	2
102	Туристический поход. Игра.	1

