

Приложение к адаптированной  
основной образовательной программе  
основного общего образования

**Российская Федерация  
Тюменская область  
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра  
Нижневартовский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Варьеганская общеобразовательная средняя школа»**

**РАССМОТРЕНО**  
Руководитель МО  
Учителей  
развивающего цикла

\_\_\_\_\_  
Бирюлина С.Г.  
Протокол №1  
от «24» 08. 2023г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора  
по ВР

\_\_\_\_\_  
Г.А.Кутлушина  
31.08.2023 г..

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБОУ  
«Варьеганская  
ОСШ»

\_\_\_\_\_  
С.Л.Антропова  
Приказ № 247-0  
От «31» 08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для 6 класса учащихся с ОВЗ**

**Фотеева Андрея Васильевича  
учителя физической культуры**

**с. Варьеган  
2023-2024 учебный год**

## **I. Пояснительная записка**

1.1 Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования для детей 5-9 классов с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями:

- приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897, «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении ФГОС ООО»
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 г. № 29/2065-н «Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида»
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл под редакцией В.В.Воронковой.- М.:Гуманитар, изд. Центр ВЛАДОС, 2011
- учебный план МБОУ «Варьеганская ОСШ» для детей с ограниченными возможностями здоровья на 2022-2023 учебный год.
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с задержкой психического развития одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015 г. № 4/15)
- Учебник: Физическая культура. 8 - 9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. - М.: Просвещение, 2016. – 256с.
- Пособие: Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеразвиват. организаций/ В.И.Лях. 3-е изд., перераб. и доп.- М.: Просвещение, 2014-208с.

### **1.2.Цели и задачи.**

Программа учитывает особенности познавательной деятельности детей с нарушениями интеллектуального развития. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, обеспечивает гражданское, нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 11 — 16 лет.

**Цель** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

- Развитие физических качеств и двигательных способностей;
- Совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;
- Формирование национально – культурных ценностей.

### **Программа направлена на решение следующих коррекционных задач:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развития устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Сохранение и укрепление здоровья;
- Обучение основам базовых видов двигательной деятельности;

- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно- силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
  - выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
  - углубление представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
  - воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
  - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
  - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
  - воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
  - содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## **II. Планируемые результаты предмета с ОВЗ**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

### **Учащийся должен знать:**

**«Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические

требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол, волейбол)

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Учащийся должен уметь:**

- Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
- Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Лыжная подготовка. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
- Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **III. Содержание учебного предмета. (102 часов)**

#### **Знание о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз (подвижные перемены).

Планирование занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и контроль.

Оценка эффективности знаний физкультурно- оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движения, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

##### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно- оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорный прыжок.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Национальные виды спорта.**

Бег с палкой.

Прыжки через нарты.

Тройной национальный прыжок

Метание тынзяна на хорей

Метание топора на дальность

**Прикладно– ориентированная подготовка.** Прикладно – ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости

**Национальные виды спорта.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**IV. Тематическое планирование с указанием видов контроля**

| Тема раздела                       | Кол –во часов   | Виды контроля |           |
|------------------------------------|-----------------|---------------|-----------|
|                                    |                 | тесты         | зачеты    |
| Знания о физической культуре       | В течение урока |               |           |
| Легкая атлетика                    | 28              | 12            | 3         |
| Спортивные игры (баскетбол)        | 13              |               | 3         |
| Гимнастика с элементами акробатики | 115             | 4             | 3         |
| Национальные виды спорта           | 13              |               | 3         |
| Лыжная подготовка                  | 18              |               | 2         |
| Спортивные игры (волейбол)         | 15              |               | 3         |
| <b>Общее кол – во часов</b>        | <b>102</b>      | <b>16</b>     | <b>17</b> |

### V. Календарно-тематический план учебного предмета физическая культура

| № урока                         | Тема урока  | Кол-во часов | Вид контроля, измерители                      | Планируемые результаты освоения учебного предмета   | Дата план | Дата факт |
|---------------------------------|---|--------------|---|---|-----------|-----------|
| <b>Легкая атлетика 14 часов</b> |   |              |   |   |           |           |
| 1.                              | ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон | 1            | Поточный, групповой                           | <p>На овладение техникой кроссового бега</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p> <p>Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> | 01.09     |           |
| 2.                              | Низкий старта, стартовый разгон. Бег 30м.,                    | 1            | Фронтальный,                                  |   | 02.09     |           |
| 3.                              | Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование.         | 1            | Фронтальный, Учет полученных умений и навыков |   | 05.09     |           |
| 4.                              | Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3x10м              | 1            | Индивидуальный                                |   | 12.09     |           |
| 5.                              | Челночный бег 3x10 м. (у), метание м/м., бег 60м.             | 1            | Индивидуальный                                |   | 15.09     |           |
| 6.                              | Бег 60м. (у), метание малого мяча, прыжки в длину с разбега   | 1            | Учет полученных умений и навыков              |   | 16.09     |           |
| 7.                              | Метание малого мяча (у), прыжки в длину с разбега.            | 1            | Индивидуальный                                |   | 16.09     |           |
| 8.                              | Прыжки в длину с разбега, бег 100м.                           | 1            | Индивидуальный                                |   | 19.09     |           |
| 9.                              | Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.      | 1            | Фронтальный, поточный,                        |   | 22.09     |           |
| 10.                             | Бег 100м. (у). Силовая подготовка.                            | 1            | Текущий контроль                              |   | 23.09     |           |
| 11.                             | Бег в равномерном темпе до 15 мин, эстафета 4 \ 100           | 1            | Индивидуальный, поточный,                     |   | 26.09     |           |

|   |   |   |                                   |   |       |  |
|---|---|---|-----------------------------------|---|-------|--|
| 12.   | Бег 2000м. (у).   | 1 | Индивидуальный,                   |   | 28.09 |  |
| 13.   | Прыжки через крутящуюся скакалку, броски набивание мяча.                          | 1 | Индивидуальный, поточный.         |   | 29.09 |  |
| 14.   | Полоса препятствий 6-7эл. (у)   | 1 | Индивидуальный, соревновательный. |   | 03.10 |  |
| <b>Спортивные игры (баскетбол) 13 часов</b> |   |   |                                   |   |       |  |
| 15.   | ТБ во время уроков по спортивным играм. Передач мяч. Бросок после ведения.        | 1 | Фронтальный, поточный,            | Планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня; Организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;                            | 06.10 |  |
| 16.   | Бросок мяча в кольцо Передача в парах в движении.                                 | 1 | Фронтальный, поточный, игровой    | Характеризовать роль физической культуры в жизнедеятельности человека; Измерять индивидуальные показатели   | 07.10 |  |
| 17.   | Передача в парах, тройках в движении. Эстафета с ведением, передачей.             | 1 | Фронтальный, поточный, игровой,   | физического развития, состояния (пульсометрия, состояние кожных покровов); Развитие основных физических качеств (сила, скорость, гибкость, выносливость);           | 10.10 |  |
| 18.   | Передача мяча после ведения в парах - учет Повороты на месте после ведения мяча.  | 1 | Фронтальный, поточный, игровой.   | Основы страховки а подстраховки; Организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками;   | 13.10 |  |
| 19.   | Броски с места, в движении с различных точек. Передача мяча различными способами. | 1 | Фронтальный, поточный, игровой,   | Владение навыками выполнения различных физических упражнений функциональной направленности, технические навыки действий в базовых видах спорта, а так же применение | 14.10 |  |
| 20.   | Нападение быстрым прорывом  | 1 | Фронтальный, поточный, игровой.   | навыков в игровой практике. активное включение в о взаимодействие со сверстниками;  | 17.10 |  |
| 21.   | Взаимодействия 2-х игроков в нападении и защите                                   | 1 | Фронтальный, соревновательный.    | Проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;   | 20.10 |  |
| 22.   | Нападение быстрым прорывом, действие  | 1 | Фронтальный, поточный, игровой,   | Проявление дисциплинированности , трудолюбия упорства при достижении поставленных целей и   | 21.10 |  |

|  |   |   |   |  |       |  |
|--|---|---|---|--|-------|--|
|  | защиты в своей зоне.  |   | соревновательный.                                 | задач;   |       |  |
| 23.  | Комбинации из освоенных элементов, ловля, передача, ведение. Игра в баскетбол.          | 1 | Фронтальный, поточный, игровой, соревновательный. | Взаимопомощь, взаимодействия с «напарниками», «соперниками».   | 24.10 |  |
| 24.  | Штрафной бросок- учет   | 1 | Индивидуальный                                    | Характеризовать явления действия и поступки, давать им объективную оценку на основе полученных знаний и имеющегося опыта;  | 27.10 |  |
| 25.  | Комбинации из основанных элементов. Учебная игра  | 1 | Фронтальный, поточный,                            | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;   | 28.10 |  |
| 26.  | Учебная - тренировочная игра  | 1 | Фронтальный, поточный, игровой, соревновательный. | Обеспечивать собственную безопасность при занятиях физической культурой;   | 31.10 |  |
| 27.  | Учебная - тренировочная игра  | 1 | Групповой, игровой, соревновательный.             | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;<br>Планировать собственную деятельность;<br>Определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;<br>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. | 07.11 |  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики 15 часов</b> |   |   |   |  |       |  |
| 28.  | ТБ на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. Акробатические упражнения | 1 | поточный, индивидуальный                          | На основе строевых упражнений Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.  | 10.11 |  |
| 29.  | Упражнения на бревне. Акробатические упражнения   | 1 | поточный, индивидуальный                          | Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах<br>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1- кг)  | 11.11 |  |
| 30.  | Акробатические упражнения, упр. на бревне,  | 1 | поточный, индивидуальный                          | Девочки: большим мячом, палками  | 14.11 |  |
| 31.  | Акробатические соединения, упр. в развитии  | 1 | групповой.  | Вскоч в упор присев, сосков прогнувшись( козел в ширину, высота (80-100 см)<br>Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках  | 17.11 |  |

|     |  |   |   |  |       |  |
|-----|--|---|---|--|-------|--|
|     | равновесия.  |   |   | <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры</p> <p>использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p> <p>Лазание гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнение с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнение с предметами</p> <p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля.</p> <p>Способы регулирования физической нагрузки</p> |       |  |
| 32. | Строевая подготовка, акробатические соединения, комбинация на бревне.                | 1 | групповой.                                  |  | 18.11 |  |
| 33. | Прыжки через скакалку. Упражнения на бревне, перекладине. Акробатические соединения. | 1 | групповой.                                  |  | 21.11 |  |
| 34. | Опорный прыжок, ноги врозь. Упражнения на бревне(у), на перекладине(у)               | 1 | Индивидуальный                              |  | 24.11 |  |
| 35. | Прыжок ноги врозь. Акробатические соединения   | 1 | Индивидуальный                              |  | 25.11 |  |
| 36. | Акробатические соединения (у)  | 1 | Индивидуальный                              |  | 28.11 |  |
| 37. | Комбинация на брусьях. Смешанные висы. Опорный прыжок.                               | 1 | Индивидуальный                              |  | 01.12 |  |
| 38. | Круговая тренировка . Тест на гибкость(У).   | 1 | Индивидуальный, поточный, соревновательный. |  | 02.12 |  |
| 39. | Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание. Работа по станциям.                      | 1 | Индивидуальный                              |  | 05.12 |  |
| 40. | Опорный прыжок (У).  | 1 | Индивидуальный                              |  | 08.12 |  |
| 41. | Подтягивание – (У) Эстафеты.   | 1 | Индивидуальный                              |  | 09.12 |  |
| 42. | Бросок набивного мяча. Тест на гибкость.   | 1 | Учет полученных умений и навыков            |  | 12.12 |  |

|  |   |   |                                |  |       |  |
|--|---|---|--------------------------------|--|-------|--|
| 43.                                      | Комбинации на перекладине. Висы<br>Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | Индивидуальный                 |  | 15.12 |  |
| 44.                                      | Эстафеты с гимнастическими предметами.                                    | 1 | поточный                       |  | 16.12 |  |
| 45.                                      | Гимнастическая полоса препятствий.  | 1 | поточный,<br>соревновательный. |  | 19.12 |  |
| <b>Национальные виды спорта 13 часов</b> |   |   |                                |  |       |  |
| 46.                                      | Инструктаж по Т.Б. во время занятий по НВС.<br>Равномерный бег            | 1 | фронтальный                    | Укрепление здоровья по средствам национальных физических упражнений, национальных игр;<br>История, роль, особенности национальной физической культуры;<br>Овладение национальными двигательными действиями<br>Планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня;<br>Организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;<br>Характеризовать роль физической культуры в жизнедеятельности человека;<br>Измерять индивидуальные показатели физического развития, состояния (пульсометрия, состояние кожных покровов);<br>Развитие основных физических качеств (сила, скорость, гибкость, выносливость);<br>Основы страховки а подстраховки;<br>Организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; | 22.12 |  |
| 47.                                      | Бег с палкой.   | 1 | Индивидуальный,                |  | 23.12 |  |
| 48.                                      | Равномерный бег с палкой  | 1 | фронтальный                    |  | 26.12 |  |
| 49.                                      | Метание различных предметов на дальность.                                 | 1 | Поточный,                      |  | 09.01 |  |
| 50.                                      | Метание набивных мячей.   | 1 | Поточный,                      |  | 12.01 |  |
| 51.                                      | Прыжки через нарты.   | 1 | Поточный,                      |  | 13.01 |  |
| 52.                                      | Прыжки через нарты.   | 1 | Поточный,                      |  | 16.01 |  |
| 53.                                      | Прыжки через нарты – учет   | 1 | Индивидуальный,                |  | 19.01 |  |
| 54.                                      | Тройной национальный прыжок.  | 1 | Поточный,                      |  | 20.01 |  |
| 55.                                      | Тройной национальный прыжок- учет   | 1 | Индивидуальный,                |  | 23.01 |  |
| 56.                                      | Игры и состязания   | 1 | соревновательный.              |  | 26.01 |  |
| 57.                                      | Полоса препятствий  | 1 | Поточный,                      |  | 27.01 |  |
| <b>Лыжная подготовка 18 часов</b>        |   |   |                                |  |       |  |
| 58.                                      | Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. техника                              | 1 | Поточный,                      | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.  | 30.01 |  |

|     |  |   |                                       |  |       |  |
|-----|--|---|---------------------------------------|--|-------|--|
|     | попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.                           |   |                                       | <p>Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на лыжах.</p> <p>Выполняют контроль своих физических показателей.</p> |       |  |
| 59. | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.      | 1 | Поточный,                             |  | 06.02 |  |
| 60. | Торможение «плугом», упором. Дистанция 2 км.                                       | 1 | Поточный,                             |  | 09.02 |  |
| 61. | Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.                           | 1 | Поточный,                             |  | 10.02 |  |
| 62. | Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. | 1 | Поточный, индивидуальный.             |  | 13.02 |  |
| 63. | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.                      | 1 | Поточный,                             |  | 16.02 |  |
| 64. | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.                                      | 1 | Индивидуальный                        |  | 17.02 |  |
| 65. | Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.      | 1 | Оценка техники торможения (выборочно) |  | 20.02 |  |
| 66. | Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.                  | 1 | Поточный,                             |  | 27.02 |  |
| 67. | Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.                                   | 1 | Учет полученных умений и навыков      | 02.03  |       |  |

|   |  |   |                                  |  |       |  |
|---|--|---|----------------------------------|--|-------|--|
| 68.   | Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.                                  | 1 | Поточный,                        |  | 03.03 |  |
| 69.   | Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.               | 1 | соревновательный.                |  | 06.03 |  |
| 70.   | Торможение и поворот «плугом» (У)  | 1 | Учет полученных умений и навыков |  | 09.03 |  |
| 71.   | Поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.             | 1 | Учет полученных умений и навыков |  | 10.03 |  |
| 72.   | Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.                          | 1 | Индивидуальный                   |  | 13.03 |  |
| 73.   | Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы                        | 1 | Индивидуальный                   |  | 16.03 |  |
| 74.   | Подъемы, спуски с горы.  | 1 | Поточный,                        |  | 17.03 |  |
| 75.   | Прохождение дистанции 3км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.           | 1 | Соревновательный                 |  | 20.03 |  |
| <b>Спортивные игры (волейбол) 15 часов.</b> |  |   |                                  |  |       |  |
| 76.   | Правила Т/б во время занятий спортивными играми. Стойка и перемещение игрока | 1 | Фронтальный                      | Планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня;<br>Организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;<br>Характеризовать роль физической культуры в жизнедеятельности человека;<br>Измерять индивидуальные показатели физического развития, состояния (пульсометрия, состояние кожных покровов);<br>Развитие основных физических качеств (сила, скорость, гибкость, выносливость);<br>Основы страховки а подстраховки; | 23.03 |  |
| 77.   | Передача мяча над собой. Нижняя подача.                                      | 1 | Групповой,                       |  | 24.03 |  |
| 78.   | Передача мяча над собой (У).   | 1 | Групповой,                       |  | 22.03 |  |
| 79.   | Передача в паре, тройках на месте с перемещением.                            | 1 | Фронтальный                      |  | 03.04 |  |
| 80.   | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча Приёмы                                 | 1 | Фронтальный,                     |  | 06.04 |  |

|                                 |  |   |                |  |       |  |
|---------------------------------|--|---|----------------|--|-------|--|
|                                 | мяча снизу (в паре) (у).   |   |                | <p>Организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками;</p> <p>Владение навыками выполнения различных физических упражнений функциональной направленности, технические навыки действий в базовых видах спорта, а так же применение навыков в игровой практике.</p> <p>активное включение в о взаимодействие со сверстниками;</p> <p>Проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>Проявление дисциплинированности , трудолюбия упорства при достижении поставленных целей и задач;</p> <p>Взаимопомощь, взаимодействия с «напарниками», «соперниками».</p> <p>Характеризовать явления действия и поступки, давать им объективную оценку на основе полученных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>Обеспечивать собственную безопасность при занятиях физической культурой;</p> <p>Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> |       |  |
| 81.                             | Верхняя подача. Передача в зону 3- 2, 3-4. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | Фронтальный,   |  | 07.04 |  |
| 82.                             | Нижняя, верхняя подачи.  | 1 | Фронтальный    |  | 10.04 |  |
| 83.                             | Нижняя подача мяча (У). Прямой нападающий удар.                                    | 1 | Фронтальный,   |  | 13.04 |  |
| 84.                             | Верхняя подача. Отбивание кулаком через сетку.                                     | 1 | Фронтальный,   |  | 14.04 |  |
| 85.                             | Верхняя подача мяча (У). Учебная игра в волейбол.                                  | 1 | Игровой        |  | 17.04 |  |
| 86.                             | Прием мяча после подачи. Отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.                 | 1 | Фронтальный,   |  | 20.04 |  |
| 87.                             | Жесты судьи. Учебно – тренировочная игра   | 1 | Индивидуальный |  | 21.04 |  |
| 88.                             | Нападающий удар, блок. Учебная игра.   | 1 | Фронтальный,   |  | 24.04 |  |
| 89.                             | Двусторонняя игра. Помощь в судействе.   | 1 | Фронтальный,   |  | 27.04 |  |
| 90.                             | Двусторонняя игра. Судейство.  | 1 | Фронтальный,   | 28.04  |       |  |
| <b>Легкая атлетика 14 часов</b> |  |   |                |  |       |  |
| 91.                             | ТБ на уроках л/атлетики. Стартовый разгон. Бег 30м. Прыжки в длину с места.        | 1 | Индивидуальный | <p>На овладение техникой кроссового бега</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>   | 04.05 |  |
| 92.                             | Низкий старт. Бег 30м. (у). Прыжки в высоту способом                               | 1 | Индивидуальный |  | 05.05 |  |

|      |  |   |                |  |       |  |
|------|--|---|----------------|--|-------|--|
|      | «ножницы»  |   |                | <p>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p> <p>Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> |       |  |
| 93.  | Челночный бег 3x10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая подготовка.                   | 1 | Индивидуальный |  | 11.05 |  |
| 94.  | Метание малого мяча на дальность (у), кросс 1500 м.                                | 1 | Индивидуальный |  | 12.05 |  |
| 95.  | Прыжки в длину с разбега. Подтягивание (у), бег 100м.                              | 1 | Индивидуальный |  | 13.05 |  |
| 96.  | Бег 100м (У). Прыжки в длину с разбега   | 1 | Индивидуальный |  | 15.05 |  |
| 97.  | 6 мин. бег (у) Броски набивного мяча вперед, вверх на дальность                    | 1 | Индивидуальный |  | 18.05 |  |
| 98.  | Бег 2000м (у)  | 1 | Индивидуальный |  | 19.05 |  |
| 99.  | Эстафетный бег.  | 1 | Индивидуальный |  | 22.05 |  |
| 100. | Полоса препятствий   | 1 | Индивидуальный |  | 25.05 |  |
| 101. | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м).  | 1 | Индивидуальный |  | 26.05 |  |
| 102. | Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 100 м). | 1 | Индивидуальный | 29.05  |       |  |



Контрольно измерительные материалы

По физической культуре

6 класс

2023-2024 уч.год

## тест по физической культуре.

### Вариант 1.

**1. Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:**

- А. Плавание
- Б. Фигурное катание
- В. Лыжный спорт

**2. Что такое быстрота?**

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

**3. Ловкость – это:**

- А. Умение жонглировать
- Б. Умение лазать по канату
- В. Способность выполнять сложные движения

**4. Подвижные игры помогут тебе стать:**

- А. Умным
- Б. Сильным
- В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

**5. Командные спортивные игры это:**

- А. Теннис, хоккей, шашки
- Б. Футбол, волейбол, баскетбол
- В. Бадминтон, шахматы, лапта

**6. Что такое выносливость?**

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия

**7. Гибкость – это:**

- А. Умение делать упражнение « ласточка»
- Б. Умение садиться на « шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**8. Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева**

- А. Прыжки в длину
- Б. Прыжки в высоту
- В. Прыжки с шестом

**9. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?**

- А. Георгий Жуков
- Б. Александр Суворов
- В. Михаил Кутузов

**10. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

- А. Греция
- Б. Египет
- В. Болгария

## Вариант 2.

### 1. Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?

- А. Прогулки
- Б. Компьютерные игры
- В. Спортивные игры

### 2. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

### 3. Что такое сила?

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

### 4. Богатырь – это:

- А. Сильный человек
- Б. Человек физически крепкий и трудолюбивый
- В. Высокий человек

### 5. Почему надо чаще мыть руки?

- А. Чтобы не заболеть
- Б. Чтобы сохранить кожу
- В. Чтобы руки были красивыми

### 6. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Часами сидеть за компьютером
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

### 7. Что относится к правилам здорового образа жизни?

- А. Покупка лекарств
- Б. Обильное питание
- В. Занятие спортом

### 8. Гимнастика бывает:

- А. Художественной
- Б. Спортивной
- В. Спортивной, художественной и ритмической

### 9. Равновесие - это:

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

### 10. Алина Кабаева - это:

- А. Лыжница
- Б. Теннисистка
- В. Гимнастка

**Ответы:**

| Вариант | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1       | б | в | в | в | б | а | в | б | б | а  |
| 2       | б | б | а | б | а | в | в | в | б | в  |

**Оценивание:**

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 8-10 баллов

Оценка «4»: 6-7 баллов

Оценка «3»: 4-5 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

**Учебные нормативы по усвоению навыков,  
умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**6 класс**

| Контрольные упражнения                                 | ПОКАЗАТЕЛИ               |             |              |              |              |              |
|--|--------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|  | Мальчики                 |             |              | Девочки      |              |              |
| Учащиеся   | “5”                      | “4”         | “3”          | “5”          | “4”          | “3”          |
| Оценка   | “5”                      | “4”         | “3”          | “5”          | “4”          | “3”          |
| <u>Челночный бег 10 х9 м, сек</u>                      | <b>26,6</b>              | <b>27,4</b> | <b>28,2</b>  | <b>27,0</b>  | <b>28,2</b>  | <b>30,0</b>  |
| <u>Бег 30 м, секунд</u>                                | <b>5,0</b>               | <b>5,3</b>  | <b>5,9</b>   | <b>5,3</b>   | <b>5,8</b>   | <b>6,2</b>   |
| <u>Бег 1000 м, мин</u>                                 | <b>4,00</b>              | <b>4,40</b> | <b>5,00</b>  | <b>4,30</b>  | <b>4,50</b>  | <b>5,30</b>  |
| <u>Бег 60 м, секунд</u>                                | <b>9,8</b>               | <b>10,0</b> | <b>10,8</b>  | <b>10,0</b>  | <b>10,8</b>  | <b>11,4</b>  |
| <u>Бег 2000 м, мин</u>                                 | <b>9,00</b>              | <b>9,45</b> | <b>10,30</b> | <b>10,50</b> | <b>12,30</b> | <b>13,20</b> |
| <u>Пръжки в длину с места</u>                          | <b>190</b>               | <b>180</b>  | <b>165</b>   | <b>175</b>   | <b>165</b>   | <b>156</b>   |
| <u>Подтягивание на высокой перекладине</u>             | <b>8</b>                 | <b>6</b>    | <b>4</b>     |              |              |              |
| <u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)</u> | <b>25</b>                | <b>20</b>   | <b>15</b>    | <b>19</b>    | <b>13</b>    | <b>9</b>     |
| <u>Наклоны вперед из положения стоя</u>                | <b>10+</b>               | <b>4+</b>   | <b>1+</b>    | <b>12+</b>   | <b>8+</b>    | <b>3+</b>    |
| <u>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</u>     | <b>45</b>                | <b>40</b>   | <b>34</b>    | <b>36</b>    | <b>30</b>    | <b>21</b>    |
| <u>Бег на лыжах 3 км, мин</u>                          | <i>Без учета времени</i> |             |              |              |              |              |
| <u>Прыжок на скакалке, 25 сек, раз</u>                 | <b>54</b>                | <b>48</b>   | <b>40</b>    | <b>58</b>    | <b>50</b>    | <b>40</b>    |