**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Филиал МБОУ "Поспелихинская СОШ № 1" Котляровская СОШ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  Педагогическим советом МБОУ  «Поспелихинская сош № 1»  Протокол № 10  от «27 ».08. 2024 г | Согласовано  Заместитель директора по УВР  Рубанова Т.А.  Протокол методсовета №4  от «27» 08. 2024г. | Утверждено  Директор школы  Пустовойтенко Н.А.  Приказ № 69-о от «27»08.2024 г. |

**Рабочая программа**

**учебного курса**

**«Физическая культура»**

адаптированная для обучающихся с ОВЗ

6класс

Составитель программы:

Берндт Валентина Андреевна,

учитель физической культуры

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр | 1 | 03.09 |
| 2 | Символика и ритуалы Олимпийских игр | 1 | 05.09 |
| 3 | Составление дневника физической культуры | 1 | 10.09 |
| 4 | Физическая подготовка человека | 1 | 12.09 |
| 5 | Основные показатели физической нагрузки | 1 | 17.09 |
| 6 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м. | 1 | 19.09 |
| 7 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | 24.09 |
| 8 | Спринтерский бег | 1 | 26.09 |
| 9 | Гладкий равномерный бег | 1 | 01.10 |
| 10 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1 | 03.10 |
| 11 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м | 1 | 08.10 |
| 12 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 10.10 |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1 | 15.10 |
| 14 | Метание малого мяча по движущейся мишени | 1 | 17.10 |
| 15 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км | 1 | 22.10 |
| 16 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | 24.10 |
| 17 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 05.11 |
| 18 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | 07.11 |
| 19 | Упражнения для профилактики нарушения зрения | 1 | 12.11 |
| 20 | Упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 | 14.11 |
| 21 | Акробатические комбинации | 1 | 19.11 |
| 22 | Акробатические комбинации | 1 | 21.11 |
| 23 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 26.11 |
| 24 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 28.11 |
| 25 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 03.12 |
| 26 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 05.12 |
| 27 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 10.12 |
| 28 | Лазание по канату в три приема | 1 | 12.12 |
| 29 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 17.12 |
| 30 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 19.12 |
| 31 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 | 24.12 |
| 32 | Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 26.12 |
| 33 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 | 09.01 |
| 34 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 | 14.01 |
| 35 | Техника спусков с пологого склона в низкой стойке | 1 | 16.01 |
| 36 | Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом» | 1 | 21.01 |
| 37 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 | 23.01 |
| 38 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 | 28.01 |
| 39 | Передвижения по учебной дистанции изученными ходами | 1 | 30.01 |
| 40 | Передвижения по учебной дистанции изученными ходами | 1 | 04.02 |
| 41 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км | 1 | 06.02 |
| 42 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 | 11.02 |
| 43 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 | 13.02 |
| 44 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | 18.02 |
| 45 | Упражнения в ведении мяча | 1 | 20.02 |
| 46 | Упражнения в ведении мяча | 1 | 25.02 |
| 47 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 | 27.02 |
| 48 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 | 04.03 |
| 49 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 | 06.03 |
| 50 | Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки | 1 | 11.03 |
| 51 | Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки | 1 | 13.03 |
| 52 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 | 14.03 |
| 53 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 | 18.03 |
| 54 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | 20.03 |
| 55 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | 01.04 |
| 56 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | 03.04 |
| 57 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | 08.04 |
| 58 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | 10.04 |
| 59 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | 15.04 |
| 60 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 | 17.04 |
| 61 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 | 22.04 |
| 62 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 | 24.04 |
| 63 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 | 29.04 |
| 64 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча | 1 | 06.05 |
| 65 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки | 1 | 13.05 |
| 66 | Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ | 1 | 15.05 |
| 67 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени) | 1 | 20.05 |
| 68 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 | 22.05 |