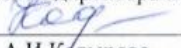




Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: [novoat\\_school@inbox.ru](mailto:novoat_school@inbox.ru)  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

<p><b>РАССМОТРЕНО:</b> на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019</p>	<p><b>СОГЛАСОВАНО:</b> заместителем директора по УВР  А.И.Кадырова</p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ:</b> директор школы  Ф.Ф.Исхакова Приказ № 296-од от 30.08.2019</p> 
---	---	--

Рабочая (адаптированная) программа  
по учебному предмету физическая культура  
для 6 класса на 2019-2020 учебный год

Составитель РП  
Рахимов Махтум Маскутович,  
учитель физической культуры

Год разработки – 2019

## 1. Требования к уровню подготовки по предмету

**Гимнастика:** Знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!" Уметь: выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

**Легкая атлетика:** Знать: фазы прыжка в длину с разбега. Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега

**Лыжная подготовка:** Знать: как бежать по прямой и по повороту. Уметь: координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200—300 м; бежать на лыжах в быстром темпе до 100 м.

**Пионербол:** Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

**Баскетбол:** Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры. Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

## 2. Содержание программы учебного предмета

### Гимнастика.

**1. Строевые упражнения** Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

### 2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

2.1 Упражнения на осанку Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

2.2 Дыхательные упражнения Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

2.3 Упражнения в расслаблении мышц: Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо,

влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

**3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах** С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (прихвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке. С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах. С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди). Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

**4. Упражнения на гимнастической стенке** Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя: спиной к стенке, держась за: рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

**5. Акробатические упражнения (элементы, связки).** Выполняются только после консультации врача. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.

**6. Простые и смешанные висы и упоры** Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

**7. Переноска груза и передача предметов** Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

**8. Лазание и перелезание** Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под

углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

**9. Равновесие** Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

**10. Опорный прыжок** Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

**11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.** Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

### Легкая атлетика

**1. Ходьба** Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

**2. Бег** Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

**3. Прыжки.** Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее

расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

**4. Метание.** Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

### **Лыжная подготовка**

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.

### **Спортивные и подвижные игры**

**Пионербол** Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

**Баскетбол** Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Наименование тем	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики	1
2	Равномерный бег 500 м. ОРУ на развитие выносливости	1
3	Бег 30 м. (2-3 повторения)	1
4	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1
5	Равномерный бег 800 м., ОРУ на развитие общей выносливости.	1
6	Высокий старт. Бег 60 м. (2-3 повторения)	1
7	Высокий старт, стартовые ускорения 10-15 м.	1
8	Челночный бег 3х10	1
9	Бег 1000 м без учета времени	1
10	Бег 60 м. с фиксированием результата	1
11	Наклон вперед из положения сидя	1
12	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из положения сидя	1
13	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	1
14	Прыжки в длину с места.	1
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1
16-17	Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов разбега	2
18-19	Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)	2

20-21	Обучение метанию малого мяча (150 гр) на дальность 5-6 шагов	2
22	Упражнения со скакалкой.	1
23	Комплекс утренней гимнастики.	1
24	Комплекс упражнений с мячом	1
25	Лазания на гимнастической стенке.	1
	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	
26	Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр.	1
27	Пробежки без мяча.	1
28	Передвижение в защите	1
29	Остановка шагом.	1
30-31	Ловля и передача мяча двумя руками	2
32	Передача мяча двумя руками от груди.	1
33	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1
34	Ведение мяча шагом правой, левой рукой.	1
35	Ведение мяча бегом правой, левой рукой.	1
36	Эстафеты с элементами баскетбола	1
37	Бросок мяча в корзину двумя руками с места, с отскоком от щита с правой и левой стороны	1
38	Остановка прыжком	1
39	Остановка двумя шагами.	1
40	Сочетание приемов. Ловля-остановка-передача.	1
41	Передача-рывок-ловля-передача.	1

42	Ловля-ведение-остановка-передача.	1
43	Основные способы перемещения волейболиста: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад.	1
44	Быстрые рывки с места, остановки скачком	1
45	Игра «Пионербол», расстановка игроков на площадке	1
46	Ловля мяча над головой	1
47	Подача двумя руками снизу.	1
48	Боковая подача.	1
49	Учебная игра в «Пионербол»	1
50	Учебная игра в «Пионербол»	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	
51	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1
52	Поворот на лыжах вокруг (носков, пяток) лыж	1
53	Передвижение по лыжне ступающим шагом	1
54-55	Передвижение по лыжне скользящим шагом.	2
56	Спуск со склонов в низкой и основной стойке.	1
57	Подъем по склону «лесенкой».	1
58	Подъем «ёлочкой»	1
59	Торможение «плугом».	1
60-62	Обучение попеременному двухшажному ходу	3
63	Передвижение по слабопересеченной местности 1 км., без учета времени	1
64	Передвижение на лыжах на скорость 40-60 м.	1
65	«Веселые старты».	1



66-68	Обучение одновременному двухшажному ходу.	3
69	Прохождение дистанции 1 км. с фиксированием результата	1
70	Эстафета	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>
71	Правила поведения учащихся на уроках гимнастики.	1
72	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три), ходьба «зигзагом».	1
73	Повороты налево, направо, кругом, ходьба по диагонали	1
74	Понятие интервал, ходьба «змейкой»	1
75	ОРУ с гимнастическими палками	1
76	ОРУ с набивным мячом.	1
77	ОРУ на гимнастической скамейке.	1
78	Кувырок вперед с шага	1
79	Два кувырка вперед.	1
80	Кувырок назад.	1
81	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1
82	«Мост» из положения лежа на спине.	1
83	Разбег и толчок ногами, приземление	1
84	Наскок в упор, стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь, соскок (козла в ширину высотой до 90 см.).	1
85	Вис на канате с захватом каната скрестно подъемами ног.	1
86	Лазание по канату в три приема	1
87	Ходьба с перешагиванием через палку (на полу и бревне)	1
	<b>Легкая атлетика</b>	

88	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики	1
89	Закрепление навыков в беге на носках. Бег с ускорением	1
90	Бег наперегонки с высокого старта (30 м.).	1
91	Челночный бег (3x10).	1
92	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1
93	Наклон вперед из положения сидя.	1
94	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за (30с).	1
95	Прыжки в длину с места.	1
96	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
97	Разбег и отталкивание в прыжке в длину.	1
98	Приземление в прыжках в длину с разбега.	1
99	Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо».	1
100	Метание малого мяча на дальность.	1
101	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
102	Обучение техники длительного бега по пересеченной местности 1000 м	1