

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа № 33 г. Братска»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
протокол № 1 от 31.08.2021

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР  
Вайтеховская Ю.В.



УТВЕРЖДАЮ:  
директор ГОКУ «СКШ № 33 г. Братска»  
А.В. Иванов.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «Физическая культура»  
для 6 классов  
АООП, вариант 1  
(срок освоения 1 года)

Составил учитель: Федоров П.В.

2021 год

№ п/п	Тема	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов	Дата проведения
<b>1 четверть 23 час. Легкая атлетика -15 часов. Баскетбол -8 часов.</b> <b>Беговые упражнения -8 часов.</b>				
1	Сообщение теоретических сведений.	ТБ на уроках Л/А. Раскрывают историю лёгкой атлетики.	1	02.09.
2	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	1	03.09.
3	Ускорение с высокого старта		1	07.09.
4	Бег на результат 60 м		1	09.09.
5	Высокий старт		1	10.09.
6	Бег в равномерном темпе		1	14.09.
7	Кроссовый бег	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	1	16.09.
8	Бег до 1000 м		1	17.09.
9	Челночный бег		1	21.09.

<b>Прыжковые упражнения (3 часа)</b>				
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	1	23.09.
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги»		1	24.09.
12	Прыжок в длину способом «согнув ноги»		1	28.09.
<b>Метание малого мяча (3 часа)</b>				
13	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	1	30.10.
14	Метание малого мяча.		1	01.10.
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		1	05.10.
<b>Баскетбол (8 часов)</b>				
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают</p>	1	07.10.
17	Остановка двумя шагами и прыжком.		1	08.10.
18	Повороты без мяча и с мячом.		1	12.10.

19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	правила безопасности	1	14.10.
20/21	Ведение мяча шагом, бегом, «змейкой», с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	2	15.10. 19.11.
22/23	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте		2	21.11. 22.11.
<b>2 четверть. Гимнастика с основами акробатики 22 часа.</b>				
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>				
24	Значение гимнастических упражнение.	ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнение. Комплекс ОРУ с обручами.	1	02.11.
<b>Организующие команды и приёмы 4 часа.</b>				
25/26	Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	2	09.11. 11.11
27/28	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	2	12.11. 16.11.
<b>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)-6 часов</b>				
29/30	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):	Описывают технику выполнения упражнений. Составляют комплексы упражнений.	2	18.11. 19.11.
31/32	Упражнения с предметами (корректирующие и общеразвивающие упражнения):		2	23.11. 25.11.
33/34	Упражнения с предметами		2	26.11.

	(корректирующие и общеразвивающие упражнения)			30.11.
<b>Акробатические упражнения и комбинации 11 часов.</b>				
35/36	Кувырок вперед. Упражнения в равновесии.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	2	02.12. 03.12.
37/38	Кувырок вперед и назад.		2	07.12. 09.12.
39/40	Стойка на лопатках.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	2	10.12. 14.12.
41/42	Акробатическая комбинация.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	2	16.12. 17.12.
43	Акробатическая комбинация.		1	21.12.
44	Акробатическая комбинация.		1	23.12.
45	Зачетная комбинация.		1	24.12.
<b>3 четверть 30 часов. Баскетбол -13 часов. Пионербол 17 -часов.</b>				
46	ТБ. Значение спортивных игр в жизни человека.	Т.Б. Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Роль сп/игр в жизни человека	1	11.01.
47	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	13.01.
48	Передача мяча одной рукой от плеча на	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и	1	14.01.

	месте	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
49	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		1	18.01.
50	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.		1	20.01.
51	Вырывание и выбивание мяча. Учебная по упрощенным правилам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	21.01.
52	Баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	2	25.01. 27.01.
54/55	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.		2	28.02. 01.02.
56/57	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.		2	03.20. 04.02.
<b>Пионербол -17 часов</b>				
58/59	Пионербол. Правила игры.	Описывают правила и технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	2	08.02. 10.02.
60/61	Пионербол. Подача мяча.		2	11.02. 15.02.
62/63	Пионербол учебная игра. Передачи.		2	17.02. 18.02.
64/65	Пионербол учебная игра. Передача мяча в тройках.		2	22.02. 24.02.
66/67	Пионербол учебная игра. Нападающий бросок.		2	25.02. 01.03.

68/69	Пионербол учебная игра. Блокирование: Учебная игра		2	03.13. 04.03.
70/71	Комбинированные упражнения. Учебная игра		2	10.03. 11.03.
72/73	Пионербол учебная игра.		2	15.03. 17.03
75	Пионербол учебная игра.		1	18.03.
<b>4 четверть. Баскетбол -14 часов. Лёгкая атлетика -11 часов.</b>				
76	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола (ведение мяча).	Описывают правила изучаемых игр и игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	1	29.03.
77/78	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола (ведение мяча).		2	31.03. 01.04.
79/80	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола (ведение мяча).		2	05.04. 07.04.
81	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола (ведение мяча).		1	08.04.
82	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	12.04.
83/84	Прыжковая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.		2	14.04. 15.04.
85	Упражнения на развитие ловкости. Учебная игра по упрощенным правилам.		1	19.04.

86/87	Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.		2	21.04. 22.04.
88/89	Игра по упрощенным правилам	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	2	26.04. 28.04.
		<i>Беговые упражнения (4 часов)</i>		
90	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1	29.04.
91	Бег с ускорением от 30 до 40 м		1	03.05
92	Скоростной бег до 40 м		1	05.05.
93	Бег на результат 60 м		1	06.05.
		Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
<i>Прыжковые упражнения (4 часа)</i>				
94	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых уп-	1	10.05.

	способом «перешагивание»	ражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
94	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	1	12.05.
95	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»		1	13.05.
96	Прыжковая эстафета.		1	17.05.
<i>Метание-Зчася</i>				
97/98	Метание малого мяча в цель и на дальность	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	2	19.05. 20.04
99	Метание малого мяча в цель и на дальность.		1	24.05.