

с. Первомайское Кашарского района Ростовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Первомайская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»
Директор МБОУ Первомайской СОШ
Приказ от «28» августа 2025 № 72
_____ Кладисева Г.В.
(подпись)



Адаптированная рабочая программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

по Физической культуре
(учебный предмет , курс)
2025-2026 учебный год

Уровень общего образования (класс)

Основное общее 6-класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее)

Количество часов: 63 ч.

Учитель: Кошиковский А.Н.

Категория: 1

Программа разработана на основе _

Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5—9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2012.

Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся 6 классов коррекционной школы (VIII вид) является продолжением программы подготовительных — 5 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Программа разработана в соответствии с положениями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Областного закона «Об образовании в Ростовской области» от 14 ноября 2013г. №26-ЗС;
- Конвенции о правах ребенка, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286 - 15 "Санитарное – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Адаптированной образовательной программы для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант)

В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика), игры — подвижные и спортивные.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—10 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированной учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных качеств целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА).

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре—мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы (школы-интерната) определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т. д.).

У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа (базовая или авторская с учетом условий занятий, региона), годовой план-график прохождения учебного материала, тематическое планирование, поурочные планы-конспекты, журнал по ТБ (7—8—9—10 классы), журнал учета ДА и физического развития, план работы по физическому воспитанию на год.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Социальная адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, реабилитация двигательных функций организма

ЗАДАЧИ:

формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия;

формирование основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;

формирование основ учебной деятельности (умение принимать, сохранять цели и следовать им в процессе решения учебных задач, планировать свою деятельность, контролировать ее процесс, доводить его до конца, адекватно оценивать результаты, взаимодействовать с педагогами и сверстниками);

создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося как субъекта отношений в сфере образования;

обеспечение вариативности и разнообразия содержания АООП и организационных форм получения образования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;

формирование социокультурной и образовательной среды с учетом общих и специфических образовательных потребностей разных групп обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

Развитие пространственно-временной дифференцировки.

Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

Активизация защитных сил организма ребёнка.

Повышение физиологической активности органов и систем организма.

Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Сотрудничество с родителями;
7. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей через коррекцию физического развития.

Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

физические упражнения;

корректирующие упражнения;

коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;

материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивный инвентарь;

наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный

ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В основу программы заложены следующие принципы.

Принцип единства диагностики и коррекции развития обуславливает соответствие цели и содержания коррекционной работы комплексному, системному, целостному и динамическому изучению ребенка, при этом сам процесс коррекции дает материал для более полной диагностики.

Принцип взаимосвязи коррекции и компенсации указывает на взаимообусловленность этих понятий, то есть система коррекционной работы призвана компенсировать нарушения в развитии, и направлена на реабилитацию и социальную адаптацию ребенка с проблемами.

Принцип учета возрастных психологических и индивидуальных особенностей развития определяет индивидуальный подход к ребенку и построение коррекционной работы, опираясь на основные закономерности психического развития с учетом сензитивных периодов, понимания значения последовательных возрастных стадий для формирования личности ребенка.

Деятельности принцип определяет выбор средств, путей, способов достижения поставленной цели и основан на признании того, что именно активная деятельность самого ребенка является движущей силой развития, что на каждом этапе существует так называемая ведущая деятельность и развитие любой человеческой деятельности требует специального формирования (А. Н. Леонтьев, П. Я. Гальперин, С. Л. Рубинштейн и др.).

Принцип систематичности предопределяет непрерывность, регулярность, планомерность коррекционного процесса. Многократные систематические повторения позволяют каждому ребенку прочно усвоить материал в индивидуальном для него темпе; для эффективного повторения необходимо сочетать усвоенное с новым, чтобы процесс повторения носил вариативный характер.

Принцип постепенного повышения требований определяет постепенный переход к новым сложным упражнениям по мере закрепления формирующихся навыков.

Принцип наглядности определяется единством чувственной и логической ступеней познания, обуславливает широкое взаимодействие всех анализаторов и осуществляется путем эмоционального показа упражнений педагогом, и различными играми.

Принцип доступности и индивидуализации предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей детей с различными нарушениями. Одно из условий доступности — преемственность и постепенность в усложнении двигательных и речевых заданий, правильное распределение материала в течение всего курса занятий. Условием соблюдения принципа индивидуализации является предварительное выяснение характера патологического процесса.

Принцип оптимистического подхода предполагает организацию «атмосферы успеха» для ребенка, утверждение этого чувства в ребенке, поощрение его малейших достижений.

Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе определяется той ролью, которую играет ближайший круг общения в психическом развитии ребенка. Активное участие близких взрослых вместе с ребенком в физкультурно-коррекционных занятиях формирует основы их межличностных отношений и общения, предлагает формы совместной деятельности, способы ее осуществления.

Принцип учета эмоциональной сложности материала. Проводимые занятия, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно должно завершаться на позитивном эмоциональном фоне.

Принцип комплексности предполагает связь физкультурное - коррекционных занятий с другими видами психолого-педагогического воздействия.

Все рассмотренные принципы связаны между собой и определяют единство коррекции, профилактики и развития детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе проведения физкультурно-коррекционных занятий.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

В связи с праздничными днями и перенесёнными выходными днями (Постановление правительства РФ от 04.10.2024г. № 1335 « О переносе выходных дней в 2025 году» и проект постановления Правительства РФ ,подготовленный Минтрудом России 1 июля 2025 года « О переносе выходных дней в 2026 году») осуществлено уплотнение учебного материала. Недостаток учебного времени компенсирован путём интеграции тем курса. Программа будет пройдена за 63 часов.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Совокупность личностных и предметных результатов составляет содержание жизненных компетенций обучающихся.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах, форсированность мотивации к обучению и познанию.

В личностном направлении:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России.
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности, овладением доступными видами деятельности, опытом социального взаимодействия.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности.

В предметном направлении:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета коррекционного курса

Предметная область: Физическая культура. Основные задачи реализации содержания: Физическая культура (Адаптивная физическая культура). Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение	Предметная область: Физическая культура. Основные задачи реализации содержания: Адаптивная физическая культура. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием
---	---

индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.	технических средств). Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.
---	--

Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися

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.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя.

Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

№п/п	Название раздела, темы	К-во часов	Тематические планируемые результаты			Виды контроля	примечания
			Предметные	Личностные	Основные виды деятельности обучающихся		
1.	2	3	4.	5	6	7	8
1.	Основы знаний о	4	Знает и соблюдает правила	Нравственно-этическая ориентация—	Совершенствование навыков и умений в		

физической культуре		техники безопасности на уроках физической культуры и во время занятий легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми. Сформирует первоначальные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей. Имеет понятие о физическом развитии человека. Организует и планирует самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Имеет понятия, чем	формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование— установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них. Научится обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма.	планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании). История физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (основные понятия) Физическое развитие человека.	Текущи й	
---------------------	--	---	--	--	-------------	--

			занимается человек на физкультуре		Физическая культура человека Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и гигиенические требования. Новый Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс ГТО, нормативы и требования.		
1.	2	3	4.	5	6	7	8
2.	Легкая атлетика.	28					
2.1	Спринтерский бег.		Знает технику выполнения высокого и низкого старта.	Изучает историю лёгкой атлетики и запоминает имена выдающихся	ОРУ специализированной	текущий	

			Освоит технику стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Умеет: пробежать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта на (30; 60; 100; 300 м.) Регулирует физическую нагрузку и определяет степень утомления и переутомления по внешним признакам. Выполняет нормативы по челночному бегу. Руководствуется правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики.	отечественных спортсменов. Описывает технику выполнения беговых упражнений, осваивает её самостоятельно, выявляет и устраняет характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрирует вариативное выполнение беговых упражнений. Применяет беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки, контролирует её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдает правила	направленности. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м., 60м., 100 м. и 300м.) и другие короткие дистанции. Техника стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Специальные беговые упражнения. Стартовые ускорения. Челночный бег 3х10м. Повторный бег на короткие дистанции. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег на 30; 60; 100; 300 м. и другие короткие дистанции с	
--	--	--	--	---	--	--

				безопасности Моделирует сочетание различных двигательных действий. Получит возможность выполнить контрольные нормативы по разделу спринтерского бега.	максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек.) Эстафетный бег; техника бега, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Встречные эстафеты. Развитие скоростных способностей. История легкой атлетики и выдающиеся спортсмены. Ценности ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.		
--	--	--	--	--	---	--	--

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
2.2	Прыжок в длину с разбега.		Освоит технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовится к выполнению программного норматива по прыжкам в длину с разбега. Выполнит тест в прыжках в длину с места.	Описывает технику выполнения прыжковых упражнений, осваивает её самостоятельно, выявляют и устраняет характерные ошибки в процессе освоения. Применяет прыжковые упражнения ,для развития соответствующих физических способностей, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки, контролирует её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений,	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжки через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие двигательных качеств ОРУ на месте и в	Текущи й	

2.3	Прыжок в высоту с разбега.		Освоит технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» Подготовится к выполнению программного норматива по прыжкам в высоту	соблюдает правила безопасности Контролирует: обнаруживает и устраняет ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. Проявляет качества ловкости, силы при выполнении прыжковых упражнений. Выполнит контрольные нормативы.	движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжок в высоту с 2-3 шагов разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов разбега способом «перешагивание»	Текущий	
2.4	Метание мяча в цель и на дальность.		Освоит технику метания мяча в цель и на дальность. Подготовится к выполнению программного норматива в метании мяча на дальность и в цель.	Описывает технику выполнения метательных упражнений, осваивает её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрирует вариативно е выполнение метательных упражнений. Применяет метательные	ОРУ специализированной направленности на месте и в движении. Метание различных предметов в горизонтальную цель. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Метание на	Текущий	

				упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание мяча с места и с разбега на дальность.		
2.5	Кроссовая подготовка.		Освоит технику бега на средние и длинные дистанции. Подготовится к выполнению программного норматива в беге на дистанции 1000 и 1500 метров.	Описывает технику выполнения беговых упражнений, осваивает её самостоятельно, выявляет и устраняет характерные ошибки в процессе освоения. Применяет беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки, контролирует её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействует со сверстниками в процессе	ОРУ на месте без предметов. Специальные беговые упражнения. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Текущи й	

				совместного освоения беговых упражнений. Демонстрирует вариативно е выполнение беговых упражнений. Изучает историю лёгкой атлетики и запоминает имена выдающихся отечественных спортсменов.	Смешанное передвижение (чередование ходьбы и бега) до 1500 м. Равномерный бег. Бег на 1000 и 1500 метров на результат. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег по пересеченной местности.		
3.	Гимнастика с элементами акробатики.	16	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).				
3.1	Акробатическое упражнение.		Освоит технику выполнения акробатических упражнений. Составит и продемонстрирует комбинацию из 8 элементов акробатических	Описывает технику акробатических упражнений. Составляет акробатические комбинации из числа разученных упражнений Применяет акробатические упражнения для развития соответствующих	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для развития	Текущий	

		упражнений. Знает терминологию разучиваемых упражнений. Классифицирует упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Подготовится к выполнению тестового норматива по выполнению наклонов вперед в положении сидя Знает выполнение строевых упражнений	физических качеств, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки. Изучает историю акробатики, знакомится с именами выдающихся спортсменов. Анализирует технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. Проявляет качества силы и ловкости при выполнении упражнений. Развивает самостоятельность в поиске решения различных задач.	двигательных качеств. ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Строевые упражнения: Повороты на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Значение акробатических упражнений для физического развития. Повторение ранее изученных акробатических упражнений. Акробатическая комбинация из изученных		
--	--	---	--	--	--	--

					элементов; и. п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.Дополнительно (стойка на голове, мост, переворот в сторону (колесо), стойка на руках с помощью. Произвольная комбинация из 8 – 10 акробатических элементов по выбору учащихся. Тест; наклон вперед в положении сидя на		
--	--	--	--	--	---	--	--

					полу.		
3.2	Висы и упоры: (Упражнения на гимнастической перекладине и брусьях).		Освоит технику выполнения висов и упоров. Научится выполнять упражнения в висах и упорах; на брусьях и перекладине. Знает терминологию разучиваемых упражнений. Продемонстрирует комбинации изученных упражнений на брусьях и перекладине. Подготовится к выполнению тестовых нормативов по подтягиванию на высокой перекладине (мальчики) и на низкой (девочки) и по	Различает строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Описывает технику выполнения упражнений в висах и упорах. Понимает информацию о личной гигиене человека. Моделирует гимнастические комбинации в висах и упорах. Освоит упражнения в висах и упорах. Изучает историю спортивной гимнастики. Соблюдает правила страховки во время выполнения упражнений. Продемонстрирует выполнение изученных	ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Строевые упражнения: перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. -	Текущи й	

			сгибанию рук в упоре на брусьях (мальчики).	упражнений. Руководствуется соблюдением правил техники безопасности. Развивает самостоятельность в поиске решения различных задач.			
3.3	<i>Упражнения в равновесии.</i>		Освоит технику выполнения упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Продемонстрирует в выполнение комбинации упражнений на гимнастическом бревне Знает терминологию разучиваемых упражнений. Выполнит тестовый норматив по приседаниям.	Знает основные стойки при выполнении ОРУ. Различает строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывает технику выполнения упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Соблюдает правила страховки во время выполнения упражнений. Развивает самостоятельность в поиске решения различных задач. Руководствуется соблюдением правил техники безопасности.	ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Перестроения. Ходьба с различной амплитудой движений. - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон	Текущий	

					вперед, стойка на коленях с опорой на руки		
3.4	Опорный прыжок.		Освоит технику выполнения опорного прыжка. Знает терминологию разучиваемых упражнений. Продемонстрирует в выполнение опорного прыжка. Освоит технику прыжков через длинную и короткую скакалку. Подготовится к выполнению тестового норматива по прыжкам через скакалку.	Описывает технику опорного прыжка. Освоит основные движения при выполнении опорного прыжка. Знает влияние физических упражнений на отдельные группы мышц. Анализирует технику движений и предупреждает появление ошибок в процессе их усвоения.	ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Перестроения. Ходьба с различной амплитудой движений. Прыжки через скакалку. Преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; Прыжки на точность отталкивания и	Текущи й	

					приземления. <i>Опорные прыжки:</i> - подводящие прыжковые упражнения. <i>Тест;</i> Прыжки через скакалку (количество раз за 1 минуту)		
3.5	<i>Лазание по канату.</i>		Освоит технику лазания по канату в два приема. Продемонстрирует умение выполнять лазание по канату. Подготовится к выполнению тестовых нормативов по сгибанию рук в упоре лежа на полу и подниманию ног в висе на гимнастической стенке. Знает терминологию разучиваемых	Описывает технику лазания по канату в два приема. Демонстрирует технику выполнения лазания по канату. Проявляет качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату. Соблюдает правила страховки во время выполнения упражнений. Развивает самостоятельно в поиске решения различных задач.	ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Специальные упражнения прикладного характера. Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении.. Перестроение из	Текущи й	

			упражнений.	Руководствуется соблюдением правил техники безопасности.	колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Ходьба с различной амплитудой движений. <i>Прикладно-ориентированные упражнения:</i> - лазанье по канату способом в два приема; - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке; - прыжки на точность отталкивания и приземления. - преодоление гимнастической полосы препятствий. <i>Тест;</i> сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
--	--	--	-------------	--	--	--	--

					на количество раз. <i>Тест</i> ; подъем ног в висе на гимнастической стенке (количество раз).		
4.	Общая физическая подготовка	3					
4.1	Развитие двигательных качеств.		Освоит технику выполнения упражнений для развития двигательных качеств. Знает терминологию разучиваемых упражнений. Ознакомится с упражнениями для самостоятельных занятий. Проявляет интерес к новому учебному материалу.	Смыслообразование– научиться адекватно мотивировать учебную деятельность.Самоопределение — умеет формировать адекватную позитивно осознанную самооценку и самопринятие. Нравственно-этическая ориентация– способен формировать установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Классифицирует физическое упражнение по их функциональной направленности	ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на скамейках. Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Перестроения. Ходьба с различной амплитудой движений. <i>Общефизическая подготовка:</i> - физические упражнения на	Текущий	

				Осваивает универсальные умения в процессе учебной деятельности. Активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;	развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. <i>Развитие гибкости</i> - упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, шпагат, складка, мост). <i>Развитие координации движений</i> - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; - прыжки на точность отталкивания и		
--	--	--	--	--	---	--	--

					приземления. <i>Развитие силы</i> - подтягивание в висе и отжимание в упоре; - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;		
5.	Волейбол.	10					
5.1	Стойка игрока, перемещения.		Освоит стойку игрока, технику перемещений.	<i>Описывает</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивает их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействует</i> со сверстниками в процессе	ОРУ на месте и в движении. Прыжки через скакалку. <i>Развитие быстроты</i> - ходьба, бег в различных направлениях с	<u><i>Текущи</i></u> <u><i>й,</i></u> <u><i>учетны</i></u> <u><i>й.</i></u> По технике исполне	
5.2	Прием и передачи мяча сверху двумя руками.		Освоит технику передачи мяча двумя руками сверху.				

5.3	<i>Прием и передачи мяча снизу двумя руками.</i>		Освоит технику прием мяча сверху и снизу двумя руками, одной рукой.	совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдает правила безопасности	максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);	ния	
5.4	<i>Нижняя и верхняя прямые подачи мяча.</i>		Освоит технику нижней и верхней прямой подачи мяча.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе	- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;		
5.5	<i>Тактические действия в нападении и защите.</i>		Освоит тактические действия в нападении и защите в игре.	Смыслообразование — умеет устанавливать связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — умеет формировать адекватную позитивную осознанную самооценку и само принятие. Организует совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляет судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к	- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; <i>Развитие выносливости</i> - повторный бег с максимальной скоростью с интервалом отдыха. - стойки игрока;		

				сопернику и управляет своими эмоциями.	перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) - прием и передача мяча двумя руками сверху. - прием и передача мяча двумя руками снизу <i>на месте в парах, через сетку;</i> - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя и верхняя прямые подачи мяча; - нападающий удар. - игра в пионербол. - игра по упрощенным правилам волейбола. - тактические		
--	--	--	--	---	--	--	--

					действия.		
6.	<i>Баскетбол.</i>	12					
6.1	<i>Стойка игрока, повороты, перемещения.</i>		Освоит стойку игрока, технику поворотов и перемещений.	Осваивает универсальные умения в процессе учебной деятельности. Активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания; Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывает технику изучаемых игровых приёмов и действий,	ОРУ на месте и в движении без предметов и с мячами. Специальные беговые и прыжковые упражнения: - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом;	<u>Текущи</u> <u>й,</u> <u>учетны</u> <u>й.</u> По технике исполнения	
6.2	<i>Ведение мяча с изменением направления.</i>		Освоит технику ведения мяча с изменением направления.				
6.3	<i>Ловля и передачи мяча на месте и в движении.</i>		Освоит технику ловли и передачи мяча на месте и в движении.				
6.4	<i>Броски мяча с точек с места и в движении.</i>		Освоит технику бросков мяча с точек с места и в движении.				

6.5	Дистанционные броски. Штрафной бросок.		Освоит технику дистанционных бросков и штрафных бросков.	осваивает их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Демонстрирует технику выполнения контрольных упражнений. Знает правила игры и судейства в баскетболе. Развивает самостоятельно в поиске решения различных задач.	- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди <i>на месте и в движении</i>; - передача мяча одной рукой от плеча <i>на месте</i>; - передача мяча		
6.6	Тактические действия в нападении и защите.		Освоит тактические действия в нападении и защите в игре.				

					двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. - штрафной бросок. - игра в баскетбол. Терминология в баскетболе. Правила игры и судейства в баскетболе		
--	--	--	--	--	---	--	--

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре 6 класс.**

№ п/п	тема урока	Кол-во часов				Дата проведения.		Домашние задание
		Инклюзивно	Индивиду. обуч.	Самост. обучение	Дистанционно	План	Факт	
1	Т Б на уроках лёгкой атлетики. Высокий, низкий старт. Эстафеты.	1				01.09		С.4-6
2	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	1				05.09		С.4-6
3	Бег 30м с высокого старта. Специальные беговые упражнения.	1				08.09		с.6-9
4	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.	1				12.09		С.9-10
5	Низкий старт и стартовый разгон. Линейная эстафета. Игра.	1				15.09		С.9-10
6	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.	1				19.09		С.10-11
7	Бег по дистанции. Встречная эстафета. Челночный бег 3х10	1				22.09		С.11-14

8	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча в горизонтальную цель	1				26.09		С. 11-14
9	Бег 60 м с высокого старта. Метание мяча с места	1				29.09		С.14-18
10	Бег 60 метров с низкого старта . Метание мяча на дальность с 3 – 4 шагов разбега.	1				03.10		Прыжки с места.
11	Метание мяча на дальность с 3 – 4 шагов разбега. Подтягивание..	1				06.10		С.14-18
12	Метание мяча на дальность с 3 – 4 шагов разбега.Эстафеты.	1				10.10		С.19-20
13	Метание мяча на дальность с 3 – 4 шагов разбега - учет. Игра.	1				13.10		С.20-22
14	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки со скакалкой.	1				17.10		С.20-22
15	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест. Игра.	1				20.10		Упр. для пресса
16	Развитие скоростных способностей и прыгучести.Прыжок в длину с разбега « согнув ноги». Бег на 1000м.	1				24.10		С. 22-24

	II четверть							
17	Подвижные игры. История возникновения гимнастики.	1				07.11		С.80-81
18	Т. Б. на уроках гимнастики. Перекаты, группировки. Кувырки вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках.	1				10.11		С. 80-81
19	Кувырок вперед, назад в группировке. Стойка на лопатках.	1				14.11		С.82-83
20	Кувырок вперед, назад в группировке. Стойка на лопатках.	1				17.11		С.82-83
21	Наклон вперед - учет. Кувырок назад . Стойка на лопатках	1				21.11		наклоны
22	Кувырок назад – учет. Стойка на лопатках. « Мост» из положения лежа.	1				24.11		С.84-86
23	Стойка на лопатках. « Мост» из положения лежа.	1				28.11		С. 84-86
24	Акробатическая комбинация из 3 – 4 элементов. Стойка на лопатках-учет. « Мост» из положения	1				01.12		С.86-88

	лежа.Подтягивание.							
	Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов. «Мост» из положения, лежа – учет.Игра	1				05.12		С.88
25	Приседания и повороты на скамейке. Подтягивание из виса лежа	1				08.12		С 88
26	Акробатическая комбинация из 6 – 7 элементов- учет. Вис, согнувшись и прогнувшись, смешанные висы.	1				12.12		С. 119-120
27	Висы и упоры. Поднимание прямых ног в висте. Разновидности ходьбы по бревну,повороты, приседания, соскок прогнувшись на бревне.	1				15.12		Упр. для пресса
28	Разновидности ходьбы по скамейке,повороты, приседания Поднимание туловища	1				19.12		С. 119-120
29	Лазание различными способами по гимнастическим снарядам. Лазание по канату. Комбинация из 3 – 4 элементов на скамейке.	1				22.12		С.120-122
30	Лазание по канату в два приёма. Комбинация из 4-5 элементов на	1				26.12		С.122-124

	скамейке.Полоса препятствий.							
31	Лазание по канату в два приёма. Комбинация из 4-5 элементов на скамейке.Полоса препятствий.	1				29.12		С.122-124
	III четверть							
32	История возникновения волейбола и баскетбола.	1				12.01		С. 140
33	Т.Б.на уроках спортивных игр. Основные стойки игрока и перемещения. Ходьба и бег с выполнением заданий.	1				16.01		С.94-95
34	Прием и передача мяча двумя руками сверху. Прыжки через скакалку – тест.	1				19.01		С.96-98
35	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Эстафеты.	1				23.01		С. 96-98
36	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Игра.	1				26.01		С 127-128
37	Сочетание верхней и нижней передачи мяча в парах на месте и после перемещения вперед. Игра.	1				30.01		С. 143-145

38	Сочетание верхней и нижней передачи мяча в парах на месте и после перемещения вперед. Игра	1				02.02		С.143-145
39	Нижняя подача мяча с расстояния 3м. Прием и передача мяча сверху – учет. Игра	1				06.02		С.30-31
40	Нижняя подача мяча с расстояния 3м.. Прием и передача мяча снизу. – учет. Игра.	1				09.02		С. 32-33
41	Нижняя подача мяча с расстояния 3м. Передачи мяча с заданиями.	1				13.02		С.32-33
42	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м. Передача над собой Игра.	1				16.02		Упр на прыгучесть
43	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча над собой.Игра.	1				20.02		С 34-36
44	Передача мяча у стенки.Передачи мяча над собой.Игра	1				27.02		С.34-36
45	Прямой нападающий удар. Приём мяча снизу после подачи.Игра.	1				02.03		С.36-41
	Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных	1				06.03		Стибание

	элементов. Игра.							рук
46	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки, передвижения, повороты, остановки	1				13.03		С.36-41
47	Стойки, передвижения, повороты, остановки	1				16.03		С.88-90
48	Ведение мяча шагом и бегом с заданиями. Эстафеты с элементами баскетбола.	1				20.03		С.90-92
49	Ведение мяча с заданиями. Эстафеты с заданиями.	1				23.03		С.90-92
50	Бросок мяча одной и двумя руками с места. Ведение мяча на месте и шагом – учет Игра.	1				27.03		С.93-94
51	Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении Игра.	1				06.04		С.124-125
52	Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении Игра	1				10.04		С.124-125
	IV четверть							
53	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега	1				13.04		Прыжковые упражнения

	способом «перешагивание». Игра							
54	Прыжок в высоту с прямого разбега . Эстафеты	1				17.04		С.65-67
55	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафеты.	1				20.04		С.65-67
56	Прыжок в высоту с разбега . Метание мяча в цель. Игра.	1				24.04		С.67-69
57	Прыжок в высоту с разбега – учет. Метание мяча в цель. Игра	1				27.04		С.67-69
58	Метание мяча в цель. Старты из различных исходных положений.	1				04.05		С.69-70
59	Преодоление горизонтальных препятствий. Челночный бег.	1				08.05		С.70-71
60	Преодоление горизонтальных препятствий. Челночный бег- тест..	1				15.05		С.70-71
61	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1				18.05		С .72-73
62	Бег на средние дистанции . Игра	1				22.05		С. 74-75
63	Бег с препятствиями. Бег 500м.	1				26.05		С. 74-75

	Игра							
	ИТОГО	63						

**Учебно-методическое и
материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

	Учебно-практическое оборудование		
1	Стенка гимнастическая	20	
2	Козел гимнастический	1	
3	Канаты для лазанья и перетягивания	1	
4	Мост гимнастический подкидной	1	
5	Скамейка гимнастическая жесткая	10	
6	Маты гимнастические	20	
7	Мяч малый (теннисный)	20	
8	Скакалка гимнастическая	40	

9	Палки гимнастические	15	
10	Обруч гимнастический	20	
	Легкая атлетика		
11	Планка для прыжков в высоту	1	
12	Стойка для прыжков в высоту	2	
13	Рулетка измерительная (10м, 50)	1	
	Подвижные и спортивные игры		
14	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	4	
15	Мячи баскетбольные для мини-игры	20	
16	Стойки волейбольные универсальные	1	
17	Сетка волейбольная	Д	
18	Мячи волейбольные	20	
21	Мячи футбольные	20	
20	Насос для накачивания мячей	1	
	Средства первой помощи		

21	Аптечка медицинская	1	
----	---------------------	---	--

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания
педагогического совета
МБОУ Первомайской СОШ
№ 1 от 28.08.2025 г.

Г.В. Кладиева Кладиева Г.В.
Подпись председателя педагогического совета ФИО

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
МБОУ Первомайской СОШ

А.В. Зинченко /Зинченко А.В./

