

*государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа им. П.В. Алексахина с. Красные Ключи
муниципального района Похвистневский Самарской области*

Проверено

Утверждено

Ответственный по УВР

приказом № 22/1

_____ Потапова Н.В.

от «_16_» июня 2025 г.

(подпись)(ФИО)

«_16_» июня 2025 г.

Директор

_____ Ширшова Н.А.

(подпись)(ФИО)

АДАптированная рабочая программа для обучающихся с ЗПР

Предмет (курс) «Физическая культура»

Класс 6

Общее количество часов по учебному плану 34 ч

Учебники:

Матвеев А.П. Физическая культура: 6-7 класс: учебник. М.: Просвещение, 2024

Рассмотрена на заседании МО учителей естественно-научного и гуманитарного цикла
(название методического объединения)

Протокол № 4 от «_16_» июня 2025 г.

Руководитель МО _____

Горячева И.Г.

Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) и Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

- ☐ укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- ☐ развитие двигательной активности обучающихся;
- ☐ достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- ☐ обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- ☐ формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ☐ формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- ☐ приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;

- ☐ формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- ☐ воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- ☐ формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- ☐ развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- ☐ коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- ☐ коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- ☐ развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- ☐ профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- ☐ коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- ☐ коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- ☐ воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- ☐ развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

☐ преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;

☐ обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;

☐ профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Рабочая программа по учебному предмету адаптивная физическая культура разработана на основе следующих документов:

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11 февраля 2022 г. № 69 «О внесении в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 22.03.2022 г. № 155»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Место учебного предмета в учебном плане

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 1 часа в неделю.

Особенности двигательного и личностного развития обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования

Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, нарушения осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Нарушение коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость. Характеристики внимания с возрастом улучшаются, но по-прежнему не стабильны.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- ☐ во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- ☐ в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- ☐ в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- ☐ в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;
- ☐ в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- ☐ передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- ☐ подъёмы на лыжах в гору;
- ☐ спуски с гор на лыжах;
- ☐ торможения при спусках;
- ☐ повороты на лыжах в движении;
- ☐ прохождение учебных дистанций.

Модуль «Плавание»

В программу занятий включаются:

- ☐ комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений;
- ☐ подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты освоения

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории

образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;

- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;

- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);

Коммуникативные УУД

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- играть определенную роль в совместной деятельности;

- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

Предметные примерные планируемые результаты

- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

- знает требования ГТО.

Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;

- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;

- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;

- выполняет серию действий;

- запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;

- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;

- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;

- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;

- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;

- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.

- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием;

- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

-удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;

- выполняет на память серию упражнений;

- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога;

- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

-удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;

- выполняет на память серию из 5-7 упражнений.

- Применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;

- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением;

- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;

- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.

- Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их;

- четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;

- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;

- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;

- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);

- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;

- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;

- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля;

- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;

- выполняет упражнение целостно;

- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

- выполняет на память серию из 5-7 упражнений;

- Играет по правилам без облегчений.

Соблюдает правила:

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

- проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов;

- проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.

6 класс

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Инструментарий (ЭОР)
1.	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Легкая атлетика	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Спортивные игры: - баскетбол; - волейбол; - футбол;	9 10 5 2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Гимнастика с основами акробатики	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Лыжные гонки	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Всего	34	

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной

деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

6 класс

Тема «Знания о физической культуре»

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

Тема «Легкая атлетика»

- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта,
- проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами
- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

Тема «Спортивные игры»

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Тема «Гимнастика с основами акробатики»

- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);

- комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики);

Тема «Лыжные гонки»

- выполнять передвижения на лыжах различными способами;
- выполнять тестовые упражнения;
- выполнять технические приемы на лыжах: повороты, спуски, подъемы, торможения.
- применять приобретенный опыт занятий на лыжах связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, в походе, катании с горках, играх.

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

6 класс

Поурочно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования Инструментарий (ЭОР)
1 четверть			
	Знания о физической культуре	1	
1.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Основные правила развития физических качеств.	1	Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация https://resh.edu.ru/subject/9/
	Легкая атлетика	4	
2	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.	1	Свисток https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Спринтерский бег. Техника бега по дистанции. Бег с грузом в руках.	1	Свисток
4.	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (бег до 500 м) .	1	Свисток
5.	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции (бег до 800 м).	1	Свисток
	Футбол	2	
6.	Футбол. Удары по мячу. Остановка катящегося мяча.	1	Мяч футбольный, свисток. https://resh.edu.ru/subject/9/
7.	Футбол. Ведение мяча.	1	Мяч футбольный, свисток.
	Волейбол	4	
8	Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении).	1	Мяч волейбольный, свисток. https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (в парах)	1	Мяч волейбольный, свисток.
	Гимнастика	6	
10	Строевые упражнения	1	Гимнастические маты, перекладина https://resh.edu.ru/subject/9/

11	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	1	Гимнастические маты, перекладина
12	Опорный прыжок. Фазы прыжка.	1	Гимнастический козел, гимнастическая скамейка.
13	Опорный прыжок.	1	Гимнастический козел, гимнастическая скамейка, обручи.
14-15	Акробатика.	2	Гимнастические маты, мячи, обручи.
	Знания о физической культуре	1	
16	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	Учебная презентация, экран, компьютер, проектор. https://resh.edu.ru/subject/9/
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
17	Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Проект «На зарядку становись!».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3 четверть			
	Лыжные гонки	6	
18	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1	Лыжи, палки, ботинки.
19	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1	Лыжи, палки, ботинки
20	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход –основной вариант.	1	Лыжи, палки, ботинки
21-22	Передвижения на лыжах. Подъёмы.Спуски.	2	Лыжи, палки, ботинки
23	Передвижения на лыжах. Торможения.	1	Лыжи, палки, ботинки
	Знания о физической культуре	1	
24	Восстановительный массаж. Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним.	1	Компьютер, экран, проектор, учебная презентация, видеоролики. https://resh.edu.ru/subject/9/
	Баскетбол	3	
25	Баскетбол. Правила игры.Ведение мяча.	1	Свисток, баскетбольные мячи. https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Баскетбол. Ведение мяча. Остановка двумя шагами.	1	Свисток, баскетбольные мячи.
27	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли	1	Свисток, баскетбольные мячи.

	мяча.		
	Волейбол	2	
28	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (в парах)		Мяч волейбольный, свисток.
29	Волейбол. Нижняя прямая подача в парах.		Мяч волейбольный, свисток.
	Легкая атлетика	10	
30	Беговые упражнения. Длительный бег.	1	Свисток, беговая дорожка.
31	Беговые упражнения. Бег по пересеченной местности.	1	Свисток, беговая дорожка.
32	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	1	Свисток, прыжковая дорожка.
33	Метание малого мяча.	1	Свисток, малые мячи.
34	Выполнение нормативов ВФСК ГТО)	1	Свисток, беговая дорожка. https://resh.edu.ru/subject/9/
	Всего	34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 5-7 классы —
Москва: Просвещение.

Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 8-9 классы —
Москва: Просвещение.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- ФГИС Моя школа (<https://myschool.edu.ru>)
- Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru/>)
- ВФСК ГТО (<https://www.gto.ru/?ysclid=lm6776zhtl906494896>)
- ГТО76.пф (<https://гто76.пф/?ysclid=lm67a3zc1473668165>)