

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА ГВАРДЕЙСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

238210, Калининградская область,  
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96  
E – mail: [gvardeiskschool@mail.ru](mailto:gvardeiskschool@mail.ru)  
<https://mboush2.ru>

Рекомендована к использованию  
Педагогический совет  
Протокол от 31.05.2022г. №7

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Е.С.Гартунг  
Приказ от 01.06.2022г.№165-ОД

## **Рабочая программа**

для обучающихся с задержкой психического развития

Наименование учебного предмета **физическая культура**

Класс **6**

Срок реализации программы, учебный год **2022-2023**

Рабочую программу составила **Исаченко М.С.**

г.Гвардейск  
2022 год

Критерий	Ответственный	Подпись	Расшифровка подписи
Соответствие структуре, техническим требованиям	Ответственное лицо, назначенное директором		
Соответствие ООП уровня	Руководитель МО		
Полнота содержания	Заместитель директора		

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	стр.3
2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса	стр.3
3. Описание места учебного предмета в учебном плане	стр.4
4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета	стр.4
5. Планируемые результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса	стр.4
6. Содержание учебного предмета, коррекционного курса	стр.5
7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	стр.9
8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности	стр.10

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» разработана на основании Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) (ст.7, ст. 9 п.6. ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7), Федерального Государственного образовательного стандарта общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643), авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 5–9классы : учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. Программа адаптирована для обучения лиц с задержкой психического развития с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

## **2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса**

Предмет «Адаптированная физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корректируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создает максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности. Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха. Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования. Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с

учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Адаптивная физическая культура» изучается в 6 классе из расчёта 2 часа в неделю, всего 68 часов из них 20 часов – модуль.

### **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **5. Планируемые результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса**

#### **Предметные результаты:**

#### **Обучающийся научится:**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Владение умением организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- О способах изменения направления и скорости движения;
- О режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- Играть в подвижные игры;
- Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- Выполнять строевые упражнения

#### **Метапредметные результаты:**

- Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Личностные результаты:**

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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.

#### **Планируемые результаты, коррекционного курса**

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования и адаптирована для учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Содержание курса направлено на формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, овладение школьниками способами оказания помощи пострадавшим.

В качестве основных методов обучения традиционные, игровые методы, ситуационный способ обучения; наглядные опоры в обучении; алгоритмы, схемы, шаблоны; опережающее консультирование по трудным темам (пропедевтика).

Для создания благоприятной атмосферы на уроке и снижения эмоциональных нагрузок применяется индивидуальный и дифференцированный подход в обучении.

Планируемые результаты сформированных социальных (жизненных) компетенций:

- Умение выделять ситуации, когда требуется привлечение родителей, и объяснять учителю необходимость связаться с семьей для принятия решения в области жизнеобеспечения.
- Умение различать социальные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для его разрешения, и те, где помощь со стороны не требуется.
- Умение проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт.
- Умение адекватно использовать принятые в окружении ребенка социальные ритуалы.

- Умение вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умение корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта. Представления об общественных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе. Развитие у ребёнка любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы, включаться в совместную со взрослым исследовательскую деятельность. Развитие активности во взаимодействии с миром, понимание условий собственной результативности.
- Умение ориентироваться в реалиях природных явлений. Адекватность бытового поведения ребёнка с точки зрения опасности/безопасности и для себя, и для окружающих; сохранности окружающей предметной и природной среды. Использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером наличной ситуации.
- Умение прогнозировать последствия неправильного, неаккуратного, неосторожного использования вещей.

#### **Планируемые результаты специальной поддержки:**

- Проявление желания усваивать новый учебный материал.
- Использование речевых возможностей на уроках при ответах и в других ситуациях общения, знакомство со способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности;
- Владение первоначальными навыками умения ставить и удерживать цель деятельности;
- планировать действия; определять и сохранять способ действий; стремиться к самоконтролю.
- Владение первоначальными навыками осуществления словесного отчёта о процессе и результатах деятельности.

#### **Специфические результаты:**

- Формирование правильной осанки, укрепление мышц туловища.
- Формирование и развитие общей и мелкой моторики пальцев рук, координация движений различных частей тела.
- Укрепление и сохранение здоровья.
- Активизация защитных сил организма ребёнка.

#### **Планируемые результаты освоения внутрипредметного модуля**

- развитие интереса к физической культуре как к учебному предмету;
- пробуждать потребности у учащихся к самостоятельной работе, творчеству, положительной психологической настройке;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

## **6. Содержание учебного предмета, коррекционного курса**

Знания по адаптивной физической культуре. Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц

туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. 6 Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности). Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.). Лёгкая атлетика. Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. Подвижные игры и элементы спортивных игр. На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола. Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. «Игры народов России». Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Сохрани равновесие», «Собери кегли», «Вытолкай соперника из круга», «Защити свое плечо», «Перетащи соперника на свою сторону», «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию». Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».



## 7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	20
2.	Гимнастика	10
3	Спортивная игра «Настольный теннис»	4
4	Спортивная игра «Футбол»	10
5	Спортивная игра «Волейбол»	12
6	Спортивная игра «Баскетбол»	12
<b>Итого: 68 часов, из них 20 часов - модуль</b>		

№ п/п	Название раздела/темы уроков
<b>Легкая атлетика</b>	
1	Инструктаж ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Развитие скоростных качеств.
2	Тестирование бега на 30 м. и челночный бег 3x10м.
3	<b>Входной мониторинг.</b>
4	Тестирование бега на 60м. и 300м.
5	Техника старта. Спринтерский бег.
6	Техника метания мяча на дальность.
7	Тестирование бег 1000м.
8	Техника прыжка в длину с разбега.
9	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.
<b>Спортивные игры. Футбол.</b>	
10	Футбол. Техника ведения мяча ногами.
11	Футбол. Техника передач мяча ногами.
12	Модуль1. Футбол. Спортивная игра футбол.
13	Модуль2. Футбол. Спортивная игра по правилам.
14	Контрольный урок по теме «Футбол».
<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	
15	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Развитие координационных способностей.
16	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, гимнастический мост, стойка на лопатках.
17	Развитие силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий.
18	Развитие координации. Групповая работа по выполнению акробатической комбинации.
19	Модуль3. Опорный прыжок. Упражнения для освоения техники приземления.
20	Опорный прыжок. Упражнения на бревне.
21	Тест: Опорный прыжок. Комбинация на бревне.
22	Тест: Акробатическая комбинация.

23	Тестирование подтягивание и подъёма туловища из положения лёжа.
24	Модуль 4. Подвижные игры с мячом.
<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	
25	Баскетбол. Инструктаж ТБ на уроках по баскетболу. Стойки и ведения.
26	Баскетбол. Броски мяча в корзину.
27	Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча.
28	<b>Контрольная работа за I полугодие.</b>
29	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.
30	Баскетбол. Броски мяча в корзину.
31	Модуль 5. Баскетбол. Тест: Броски в корзину.
32	Модуль6. Баскетбол. Тактика свободного нападения. Учебная игра в подгруппах.
33	Модуль7. Баскетбол. Бросок мяча в движении, два шага бросок.
34	Модуль8. Баскетбол. Игра по правилам. Фол.
35	Модуль9. Баскетбол. Игра по правилам.
36	Контрольный урок по теме «Баскетбол».
<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	
37	Волейбол. Инструктаж ТБ на уроках с мячом. Стойки и перемещения.
38	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.
39	Волейбол. Приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.
40	Волейбол. Приём мяча снизу, нижние подачи.
41	Волейбол. Передачи и приёмы мяча после передвижения.
42	Волейбол. Верхняя прямая подача.
43	Волейбол. Верхняя прямая подача. Приём.
44	Модуль10. Волейбол. Тактические действия.
45	Модуль11. Волейбол. Тактические действия в игре.
46	Модуль12 Волейбол. Игра по правилам. Подача.
47	Модуль13 Волейбол. Игра по правилам.
48	Модуль 14. Волейбол. Контрольная игра.
<b>Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	
49	Инструктаж ТБ. Настольный теннис. Хватка ракетки.
50	Настольный теннис. Набивание мяча на ракетке. Игровая стойка у стола.
51	Модуль 15. Настольный теннис. Перемещение у стола. Подача.
52	Модуль 16. Настольный теннис, игра по правилам.
<b>Спортивные игры. Футбол.</b>	
53	Инструктаж ТБ. Футбол. Основные приемы и правила игры, освоение техники передвижения.
54	Футбол. Освоение техники удара по мячу.
55	Модуль 17. Футбол. Учебная игра в подгруппах.
<b>Легкая атлетика.</b>	
56	Инструктаж ТБ. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.
57	Тестирование бег 30 м. и челночный бег 3x10м.
58	Эстафетный бег.
59	Тестирование бега 60м., метание мяча на дальность.
60	<b>Промежуточная аттестация.</b>
61	Тестирование бега 300м.
62	Тестирование бега 1000м.
63	Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега.
64	Модуль18. Эстафетный бег (передача палочки).
65	Тестирование бега 1500м.

66	Модуль19. Эстафеты с элементами спортивных игр.
<b>Спортивные игры. Футбол.</b>	
67	Футбол. Эстафеты.
68	Модуль 20. Футбол. Игра по правилам.
<b>Итого: 68часов, из них 20 часов - модуль</b>	

В основу обучения положена система физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Поэтому в педагогической науке и практике особого внимания заслуживает проблема развития познавательной сферы данной категории учащихся, как стратегии повышения успешности учебной деятельности и формирования универсальных учебных действий в соответствии с ФГОС ОВЗ.

## **8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха. В.И. Лях. Физическая культура. 1-11 классы. Учебник для общеразвивающих учреждений. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»). Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Физическая культура. Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)