ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: grushevskaya.obrsudak.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Чепухина Людмила Дмитриевна
Действителен с: с 15.12.2025, 11:31
Действителен до: до 10.03.2027, 11:31
Ключ подписи: 1AC0258C2F098E8195F53045739DC839

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Грушевская средняя общеобразовательная школа им.А.В.Удовенко» города Судака

Республики Крым

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
на педагогическом совете	Заместитель директора по УВР	Директор
протокол от 28.08.2026 г. № 1	_____ Лепилкина Ю.П. 28.08.2026 г.	_____ Чепухина Л.Д. Приказ от 28.08.2026 г. № 149

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся № 4, № 5

6 класс

2026г.

Программа для учащихся 6 классов разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования. Адаптированная рабочая программа разработана в соответствии с обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся средней школы по физической культуре, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ЗПР (задержка психического развития). Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащегося.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьников. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания.

Доврачебная помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приёмы)

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила игры.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты

Ученик научится:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.

Ученик получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега**,** лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Личностные результаты
Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты
Метапредметными результатами освоения учащимся содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,

дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Тематическое планирование

№ п/п	**Разделы и темы**	Всего кол-во часов
1	**Знания о физической культуре**	**2**
2	**Организация здорового образа жизни**	**1**
3	**Планирование занятий физической культурой**	**2**
4	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**	**2**
5	**Спортивно-оздоровительная деятельность**	**27**
	- гимнастика с основами акробатики	7
	- легкая атлетика	4
	- спортивные игры – футбол – волейбол – баскетбол	 4 6 6
	Количество часов за год	**34**

№ урока	**№ урока в разделе**	**Наименование раздела, тема урока**	**Коли-чество часов**
1	1	Возрождение Олимпийских игр в конце XIX- начале XX в	1
		Организация здорового образа жизни	**1 час**
2	1	Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни	1
		Спортивно-оздоровительная деятельность	**12 часов**

		Гимнастика с основами акробатики	**2 часа**
3	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Формирование представления о технике подтягивания.	1
4	2	Обучение: П.И. «Салки ноги от земли». Правила игры	1
		Лёгкая атлетика	**4 часов**
5	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Понятие о технике спринтерского бега.	1
6	2	Формирование знаний и умений о технике прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	1
7	3	Формирование знаний и умений о технике метания теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность	1
8	4	Формирование знаний о технике бега на 1000м. Повторение знаний и умений техники метания теннисного мяча в горизонтальную цель	1
		Спортивные игры - футбол	**2 часа**
9	1	Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Формирование умений ведения мяча с изменением направления, без сопротивления защитника	1
10	2	Формирование умений техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча	1
		Спортивные игры - баскетбол	**4 часа**
11	1	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Формирование знаний и умений о технике ведения мяча. Правила игры	1
12	2	Формирование знаний и умений о технике ловли мяча на месте.	1
13	3	Повторение знаний о технике ловли и передачи мяча в движении без сопротивления защитника. Правила игры	1
14	4	Формирование знаний и умений о технике броска мяча одной и двумя руками с места. Правила игры	1
		Физкультурно-оздоровительная деятельность	**2 часа**
15	1	Способы и средства развития мышечной силы. Комплекс упражнений для развития мышечной силы	1
16	2	Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости	1
		Спортивно-оздоровительная деятельность	**7 часов**
		Спортивные игры - баскетбол	**2 часа**

17	1	Формирование знаний и умений о технике ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Правила игры	1
18	2	Правила проведения эстафет. Помощь в проведении эстафет	1
		Гимнастика с основами акробатики	**5 часов**
19	1	Повторный инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Формирование знаний: техника кувырка вперёд	1
20	2	Формирование знаний: кувырок назад. Правила прохождения полосы препятствий. Наклоны вперёд	1
21	3	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки. Приобретение опыта по ТБ в прыжках через скакалку	1
22	4	Работа с тестами по физической культуре. Приобретение умений: прыжки через скакалку	1
23	5	Формирование знаний: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; умений спрыгивание со скамейки	1
		Знания о физической культуре	**1 час**
24	1	Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр	1
		Планирование занятий физической культурой	**2 часа**
25	1	Особенности людей с разным типом телосложения	1
26	2	Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения	1
		Спортивно-оздоровительная деятельность	**8 часов**
		Спортивные игры – волейбол	**6 часов**
27	1	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Формирование знаний о технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Правила игры «Пионербол»	1
28	2	Формирование знаний и умений о технике нижней прямой подачи мяча. Правила игры «Пионербол»	1
29	3	Повторение техники передачи мяча с собственного подбрасывания. Игра «Пионербол» помощь в организации	1
30	4	Повторение знаний техники верхней прямой подачи мяча. Игра « Пионербол» помощь в организации	1
31	5	Формирование знаний о технике передачи мяча двумя руками над собой. П.И. «Кто дольше продержит мяч в игре». Правила игры	1
32	6	Круговая тренировка. Эстафеты с элементами волейбола. Правила. Помощь в организации	1

		Спортивные игры - футбол	**2 часа**
33	1	Повторный инструктаж по ТБ на уроках футбола. Формирование знаний и умений о технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Правила игры «мини-футбол».	1
34	4	Повторение знаний и умений о технике удара по воротам и технике игры вратаря**.** . Правила игры «мини-футбол».	1