

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Администрация Кормиловского муниципального района в лице Комитета по образованию Администрации  
Кормиловского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Кормиловского муниципального района  
“Михайловская средняя общеобразовательная школа”

| РАССМОТРЕНО          | СОГЛАСОВАНО          | УТВЕРЖДЕНО           |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| руководитель МО      | зам.директора по     | директор             |
| Садвакасов К.Т.      | УВР                  | Н.А.Доктер           |
| Протокол № 4         | Фишер М.С.           | Приказ №128          |
| от «29» августа 2024 | Протокол ПС № 11     | от «30» августа 2024 |
| г.                   | от «30» августа 2024 | г.                   |
|                      | г.                   |                      |

Адаптированная рабочая программа по физической культуре  
для обучающегося 6 класса на 2024-2025 учебный год  
(домашнее индивидуальное обучение) (ЗПР вид 7.1)

с. Михайловка 2024

### **Пояснительная записка**

Адаптированная образовательная программа основного общего образования является документом, определяющим организационно-управленческое и содержательно-деятельные составляющие образовательного процесса на этапе основного общего образования.

АОП ООО разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее с ОВЗ), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемыми результатам освоения АОП ООО. Адаптированная образовательная программа основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1).

**Цель реализации АОП ООО обучающихся с ЗПР** – обеспечение выполнения ФГОС ООО обучающихся с ЗПР посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта. Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

#### **Личностные УУД:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

-умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

-обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

-обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

-обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

### **Метапредметные результаты (УУД):**

#### *Регулятивные УУД:*

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

-работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;

-в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

### *Коммуникативные УУД:*

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности;
- организация учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками.

### *Познавательные УУД:*

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

### **Предметные результаты:**

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **Знания о физической культуре (в процессе урока).**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр современности. Цель и задачи олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Зарождение олимпийского движения в России. Деятельность А.Д. Бутовского в международном и российском олимпийском движении. Создание Олимпийского комитета в России. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека.

## **Способы физкультурной деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки- опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Лазание по канату и гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика .

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность с трёх шагов.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные подготовка .

- Правила техники безопасности.
- Техника передвижения на лыжах, подъёмы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры .

- *Баскетбол.* Основные приёмы. Правила техники безопасности. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Игра по правилам.
- *Волейбол.* Основные приёмы. Правила техники безопасности. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Игра по правилам.
- *Футбол.* Основные приёмы. Правила техники безопасности. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Игра по правилам.
- *Гандбол.* История игры. Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

**Упражнения общеобразовательной направленности.Общезащитная подготовка.**

***Гимнастика с основами акробатики.***

Развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

***Легкая атлетика.***

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжные гонки.***

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

***Волейбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

***Футбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

***Гандбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

***Общеразвивающие упражнения.***

Разминочные и подготовительные упражнения.

Уровень - базовый.

*Направленность - основное общее образование.*

Место предмета «Физическая культура» в Базисном учебном плане 0,5 часа

В год – 17 ч.

В неделю – 0,5 ч., не менее 34 недель

Тематическое планирование по физической культуре в 6 классе (0,5 часа в неделю)

| № урока | Тема урока                             | Количество часов | Тип/форма урока | Контроль | Планируемые результаты | Дата по плану |
|---------|----------------------------------------|------------------|-----------------|----------|------------------------|---------------|
|         | Раздел 1. Основы знаний                | 2,5              |                 |          |                        |               |
| 1-2     | § 1. Страницы истории                  | 0,5              | Лекция          |          |                        |               |
|         | § 2. Познай себя                       | 0,5              | Лекция          |          |                        |               |
| 3-5     | § 3. Здоровье и здоровый образ жизни   | 0,5              | Лекция          |          |                        |               |
|         | § 4. Самоконтроль                      | 0,5              | Лекция          |          |                        |               |
|         | § 5. Первая помощь при травмах         | 0,5              | Лекция          |          |                        |               |
|         | Раздел 2. Двигательные умения и навыки | 11               |                 |          |                        |               |
| 6       | § 6. Лёгкая атлетика                   | 0,5              | Лекция          |          |                        |               |
| 7       | § 7. Гимнастика                        | 0,5              | Лекция          |          |                        |               |
| 8       | § 8. Баскетбол                         | 0,5              | Лекция          |          |                        |               |
| 9       | § 9. Волейбол                          | 0,5              | Лекция          |          |                        |               |
| 10      | § 10. Гандбол                          | 0,5              | Лекция          |          |                        |               |
| 11      | § 11. Футбол                           | 0,5              | Лекция          |          |                        |               |
| 12      | § 12. Лыжная подготовка                | 0,5              | Лекция          |          |                        |               |
| 13      | § 13. Плавание                         | 0,5              | Лекция          |          |                        |               |

| <b>№ урока</b> | <b>Тема урока</b>                            | <b>Количество часов</b> | <b>Тип/форма урока</b> | <b>Контроль</b> | <b>Планируемые результаты</b> | <b>Дата по плану</b> |
|----------------|----------------------------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------|-------------------------------|----------------------|
| 14             | § 14. Гимнастика                             | 0,5                     | Лекция                 |                 |                               |                      |
| 15             | § 15. Баскетбол                              | 0,5                     | Лекция                 |                 |                               |                      |
| 16             | § 16. Волейбол                               | 0,5                     | Лекция                 |                 |                               |                      |
| 17             | § 17. Гандбол                                | 0,5                     | Лекция                 |                 |                               |                      |
| 18             | § 18. Футбол                                 | 0,5                     | Лекция                 |                 |                               |                      |
| 19             | § 19. Лыжная подготовка                      | 0,5                     | Лекция                 |                 |                               |                      |
| 20             | § 20. Плавание                               | 0,5                     | Лекция                 |                 |                               |                      |
| 21             | § 21. Гимнастика                             | 0,5                     | Лекция                 |                 |                               |                      |
| 22             | § 22. Баскетбол                              | 0,5                     | Лекция                 |                 |                               |                      |
| 23             | § 23. Волейбол                               | 0,5                     | Лекция                 |                 |                               |                      |
| 24             | § 24. Гандбол                                | 0,5                     | Лекция                 |                 |                               |                      |
| 25             | § 25. Футбол                                 | 0,5                     | Лекция                 |                 |                               |                      |
| 26             | § 26. Лыжная подготовка                      | 0,5                     | Лекция                 |                 |                               |                      |
| 27             | § 27. Плавание                               | 0,5                     | Лекция                 |                 |                               |                      |
|                | Раздел 3. Развитие двигательных способностей | 3,5                     |                        |                 |                               |                      |
| 28             | § 28. Гибкость                               | 0,5                     | Лекция                 |                 |                               |                      |
| 29             | § 29. Сила                                   | 0,5                     | Лекция                 |                 |                               |                      |
| 30             | § 30. Быстрота                               | 0,5                     | Лекция                 |                 |                               |                      |

| <b>№ урока</b> | <b>Тема урока</b>  | <b>Количество часов</b> | <b>Тип/форма урока</b> | <b>Контроль</b> | <b>Планируемые результаты</b> | <b>Дата по плану</b> |
|----------------|--------------------|-------------------------|------------------------|-----------------|-------------------------------|----------------------|
| 31             | § 31. Выносливость | 0,5                     | Лекция                 |                 |                               |                      |
| 32             | § 32. Ловкость     | 0,5                     | Лекция                 |                 |                               |                      |
| 33             | § 33. Туризм       | 0,5                     | Лекция                 |                 |                               |                      |
| 34             | Итоговый урок      | 0,5                     | Тест                   |                 |                               |                      |

Учебно-методическое обеспечение:

---

**Учебник:** «Физическая культура 5-7 классы», Гурьев С.В./ Под ред. Виленского М.Я. М. 2021 г. «Издательство Просвещение»

---