

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета

Протокол №1 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы-интерната № 22

_____ Иванова И.Ю.

Приказ № 292 от 29.08.2025г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат №22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
для 6-Б класса
на **2025-2026** учебный год

учитель: Тверезовский В.Г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Пояснительная записка

Физическая культура является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы образовательного учреждения для обучающихся с нарушениями интеллекта. В процессе физического воспитания решаются образовательные, развивающие, оздоровительные и коррекционно-компенсаторные, воспитательные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с интеллектуальными нарушениями, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физиологического развития. У многих детей имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере у обучающихся с нарушениями интеллекта страдают координация, точность и темп движений, сенсомоторика, наблюдаются нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие, мышечная слабость, отставание в росте. Это требует от учителя серьезного и глубокого подхода к обучению физической культуре.

Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель: обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры, коррекция недостатков психофизического развития, формирование навыков жизнедеятельности, активизация социальной адаптации путем формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

Задачи:

Образовательные:

- освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирования навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие:

- оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции);

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные:

- профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся;
- активизация защитных сил организма ребенка;
- повышение физиологической активности организма;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- создание коррекционных развивающих условий для оздоровления организма воспитанников средствами физической культуры.

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся:

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся	Решение задачи воспитания и социализации учащихся с учетом рабочей программы воспитания
1. Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека. Ценности: любовь к России, своему народу, своей малой родине, родному языку; закон и правопорядок; свобода и ответственность	– формирование любви к школе, к своей малой родине (своему городу), народу, России; – знакомство с государственной символикой; – знакомство с традициями своей семьи и школы, бережное отношение к ним; – формирование стремления достойно представлять родную культуру; – формирование правил поведения в классе, школе, дома; – формирование уважительного отношения к своей стране,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

	гордость за её достижения и успехи.
2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания. Ценности: нравственный выбор; справедливость; милосердие; честь; достоинство; любовь; почитание родителей; забота о старших и младших	– формирование представлений о моральных нормах и правилах нравственного поведения; убеждённости в приоритете общечеловеческих ценностей; – закрепление правил вежливого поведения, культуры речи; – формирование уважительного отношения к собеседнику, его взглядам; – различение хороших и плохих поступков, умение анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей, в том числе персонажей литературных произведений; – формирование почтительного отношения к родителям и другим членам своей семьи, к семейным ценностям и традициям; – формирование представлений о дружбе и друзьях.
3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни. Ценности: трудолюбие; творчество; познание; целеустремлённость; настойчивость в достижении целей	– формирование уважения к труду и творчеству старших и сверстников; – формирование потребности считаться с мнением членов коллектива; – формирование понимания роли знаний в жизни человека; – формирование положительного отношения к учебному процессу; умения вести себя на уроках; – развитие познавательных потребностей; потребности расширять кругозор; проявлять любознательность; – развитие способности оценивать свои умения в различных видах речевой деятельности.
4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.	– стремление не совершать поступки, угрожающие собственному здоровью и безопасности;

Ценности: здоровье физическое, здоровье социальное (здоровье членов семьи и школьного коллектива); активный, здоровый образ жизни	– стремление к активному образу жизни; – формирование положительного отношения к спорту.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание). Ценности: жизнь; родная земля; окружающий мир; экология	– формирование бережного, уважительного отношения к природе и всем формам жизни; – понимание активной роли человека в природе; – формирование чувства ответственности за жизнь и здоровье домашних питомцев.
6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание) Ценности: красота; гармония; духовный мир человека; художественное творчество	– стремление выразить себя в различных видах спортивной деятельности; – стремление к опрятному внешнему виду; – формирование положительного отношения к выдающимся личностям и их достижениям.

Программа по физической культуре составлена на основании:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета от 18.03.2025 г., протокол № 4.
- Учебного плана, реализующего АООП образования обучающихся с легким нарушением интеллекта (вариант 1) на 2025-2026 учебный год.
- АООП образования обучающихся с легким нарушением интеллекта (вариант 1).

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

В рабочую программу внесены следующие изменения: из содержания исключен раздел «Велосипедная подготовка» и «Туризм», вследствие особенностей физического развития, специфики нарушений развития и здоровья обучающихся данного класса.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приёмов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психических особенностей класса.

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приёмов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психических особенностей класса.

Уроки адаптивной физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- коррекционные подвижные игры, эстафеты;
- ритмопластика;
- дыхательная и пальчиковая гимнастика;

Методы обучения:

- наблюдение;
- устный опрос;
- практическая работа;
- собеседование;
- беседа.

Формы организации учебного процесса:

- игровые занятия;
- предметно-практическая деятельность;
- элементарная учебная деятельность.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР**

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

Вид учебной деятельности	Форма, режим	Этап изучения материала
Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)	Во время карантина или переноса учебных занятий
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Средства контроля

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится согласно локальному нормативному акту ОУ.

Текущая проверка показывает, могут ли учащиеся применить новые знания на практике. Она помогает выявить затруднения и оказать своевременную помощь учащимся, которые нуждаются в ней.

Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- тестирование (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий);
- самостоятельная работа;
- проверочная работа;
- практическая работа;
- зачет.

Формами промежуточной аттестации (четверть, год) являются:

- проверочные,
- практические.

Содержание программы

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности учащихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям, а в конце учебного года (апрель) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей, занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности учащихся 6 класса представлены в таблице.

Физические качества:

- 1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность;
- 2) скоростные качества: бег 60 метров;
- 3) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Таблица

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места (см)	166-175	146-165	140-145	151-170	136-150	120-125
Бег 60 м (сек.)	9,6-9,4	9,9-9,7	10,0-10,8	10,3-10,1	11,2-10,8	12,3-11,4
Бросок мяча в цель 5 раз (количество попаданий)	5	3	2	4	3	1
Метание мяча на дальность (м)	25-30	24-20	15-18	20-18	13-15	12-10

Анализы результатов тестирования являются ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута физического развития для усвоения программного материала.

Оценка по предмету «Физическое воспитание» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качеством) и результатом, строго индивидуально.

Раздел «Основы знаний»:

В разделе «Основы знаний» включено «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» - воспитание полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровому образу жизни. Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры в спортивном зале, двигательный режим школьника.

Программный материал сообщается на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед.

Раздел «Легкая атлетика»:

1. **Ходьба:** ходьба на носках, на пятках, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба с перекатом с пятки на носок и с носка на пятку. Ходьба с приставным шагом левым, правым боком вперед. Ходьба с остановками (присесть, поворот направо, поворот налево).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Ходьба с изменениями направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий, понятие о спортивной ходьбе. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

2. **Бег:** медленный бег до 4-5 минут. Беговые упражнения (забрасывание голени назад, с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с прыжками, ускорения до 50 м). Техника бега с высокого старта на 30-60 метров, техника согласования работы рук и ног во время бега. Бег с преодолением препятствий в среднем и быстром темпе. Повторный бег 30-50 м. Эстафетный бег. Повторный бег с ускорениями на отрезках до 50 м. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Многоскоки. Челночный бег.

3. **Прыжки:** прыжки на месте с продвижением вперед, в сторону, назад на одной и двух ногах. Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги. Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок в длину с места и с 3-5 беговых шагов разбега.

4. **Метания:** метание малого мяча на дальность с места. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание малого мяча в цель. Метание теннисного мяча с места левой и правой рукой в горизонтальную цель и на дальность. Метание теннисного мяча с 3-5 беговых шагов.

Предполагаемые результаты освоения программы

Знать: правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Положение тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Уметь: ходить, бегать в различном темпе и с различными положениями рук. Бегать в медленном и быстром темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание. Выполнять ускорение на отрезках от 20-30 м. Правильно приземляться при прыжках в длину. Выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги» с укороченного и полного разбега. Метать с укороченного и полного разбега теннисный мяч на дальность, метать мяч с места в цель.

Раздел «Оздоровительная и коррегирующая гимнастика»:

Построения, перестроения

Совершенствование техники выполнения строевых команд. Выполнение поворотов на месте и в движении, по команде учителя: «направо», «налево», «кругом». Понятия «фланг», «интервал», «дистанция». Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три, четыре), из шеренги в колонну, размыкание приставными шагами от середины вправо, влево на вытянутые руки. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Выполнение команд: «Шире шаг», «Короче шаг» ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и коррегирующие упражнения

1. Основные положения и движения: головы, рук, туловища, ног: асимметричные движения рук. Наклоны, повороты туловища вправо, влево в сочетании рук и ног. Выпады правой, левой ногой вперед, назад, вправо, влево. Переход из упора присев в упор лежа. Наклоны головы: вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой. Отведение ноги назад с одновременным подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение.

2. Упражнения на дыхания: тренировка дыхания: вдох носом, выдох ртом в различных положениях (сидя, стоя, лежа, во время ходьбы, бега, с различными положениями рук). Коррекция дыхания при выполнении упражнений с предметами и без предметов.

3. Упражнения на формирование правильной осанки: ходьба на носках руки за головой, на голове, за спиной, вверх, в стороны, на поясе за направляющим. Передвижение на гимнастической скамейке с различными положениями рук; ходьба с остановками по команде учителя, перешагивание через предметы разной высоты, сохраняя правильную осанку. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз; передвижение по гимнастической стенке вправо, влево.

4. Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения; построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба и бег между различными ориентирами, бег «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжок вперед, вправо, влево, назад в определенное место без контроля зрения.

Упражнения с предметами

1. **С гимнастической палкой:** подбрасывание и ловля ее после хлопка двумя руками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую перед грудью. Выполнение положений с палкой: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», палку за голову, палку влево, палку вправо. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, за спину, вправо, влево.

2. **С обручем:** наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево с обручем в руках и повороты туловища налево, направо с различными положениями обруча. Приседания с обручем перед грудью, над головой. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, вращение обруча в движении при ходьбе. Ходьба внутри обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад. Прыжки внутри обруча, прыжки влево, вправо, вперед, назад.

3. **С малым мячом:** перекладывание мяча из одной руки в другую внизу, перед грудью, над головой, за спиной. Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча одной, двумя руками. Разбрасывание и сбор мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Бросок мяча в пол, вверх, в стену и ловля его поочередно правой, левой рукой. Бросок поочередно мяча в пол, вверх, в стену и ловля его. Броски мяча в горизонтальную цель.

4. **Лазание, перелезание:** лазанье вверх, вниз по гимнастической стенке с чередованием различных способов, лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), а для девочек – спиной и боком к гимнастической стенке.

5. **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке вперед, правым, левым боком с различными положениями рук, с предметами (мячом в руках, бросанием и ловлей мяча).

6. **Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений:** ходьба, бег до различных ориентиров, повороты направо, налево, кругом без контроля зрения. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель, на дальность. Броски мяча в баскетбольный щит и кольцо. Игра в круговую лапту.

7. **Со скакалкой:** скакалка сложена в четверо, наклоны вперед, вправо, влево, повороты туловища вправо, влево, растягивание скакалки руками. Скакалка за спиной, наклон вперед, отпустить скакалку до середины голени. Различные прыжки через скакалку на двух и одной ноге.

Предполагаемые результаты освоения программы

Знать: свое место в строю, что такое строй, как выполнять перестроения, как выполнять строевые команды.

Уметь: строиться в шеренгу, ходить строем в колонну по одному, соблюдать дистанцию при ходьбе и перестроении. Выполнять строевые команды. Пройти по гимнастической скамейке, соблюдая правильную осанку, сохраняя равновесие. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками, передавать и переносить предметы. Выполнять самостоятельно общеразвивающие упражнения в определенном ритме. Не задерживать дыхание при выполнении физической нагрузки. Уметь согласовывать движения рук и ног во время лазания по гимнастической стенке.

Раздел «Коррекционные подвижные игры»:

1. Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу».

2. Подвижные игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Точные броски», «Ногой по мячу», «Тоннель», «Сбей кеглю», «Запрещенное движение», «Найди предмет такого же цвета», «Посадка и сбор овощей».

3. Подвижные игры на развитие основных движений – ходьбы, бега, прыжков, лазания, перелезания, метания: «Совушка», «Бездомный заяц», «Меткий стрелок», «С кочки на кочку», «Пятнашки с мячом», «Пустое место», «Кто быстрее?», «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Эстафета с обручами», «Веревочка под ногами», «День и ночь», «Рыбаки и рыбки», «Мяч в середину», «Передал – садись», «Снайперы», «Караси и щуки», «Прыжки по полосам», эстафеты с бегом и прыжки.

4. Футбол: совершенствование техники ведения мяча по прямой правой, левой ногой и техники остановки мяча подошвой, грудью. Техника удара по мячу прямым и внутренним подъемом правой, левой ногой. Техника удара по мячу с передачи. Техника удара по мячу головой. Техника удара по воротам с пенальти, удар по воротам с передачи. Учебная игра.

Предполагаемые результаты освоения программы

Знать: как влияет занятия футболом на организм человека. Правила игры в футбол.

Уметь: выполнять ведение футбольного мяча правой, левой ногой, выполнять удары по мячу правой, левой ногой, головой. Выполнять остановку мяча подошвой, грудью. Выполнять удары по воротам. Выполнять защитные действия против игрока без мяча и с мячом. Играть в пас. Концентрировать внимание во время игры. Выполнять правила игры в футбол.

5. Баскетбол: совершенствование выполнения стойки баскетболиста, перемещение в стойке баскетболиста на площадке, ведение мяча правой, левой рукой на шагах и на бегу. Бросок мяча от груди и ловля двумя руками в парах и в движении. Бросок мяча в щит и баскетбольное кольцо двумя руками от груди. Защитные действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.

Предполагаемые результаты освоения программы

Знать: как влияет занятия баскетболом на организм человека. Правила игры в баскетбол.

Уметь: правильно принимать стойку баскетболиста и перемещаться на площадке в стойке баскетболиста. Выполнять ловлю и передачу мяча, ведение баскетбольного мяча. Выполнять защитные действия против игрока без мяча и с мячом. Концентрировать внимание во время игры. Выполнять правила игры.

6. Пионербол: перемещение на площадке влево, вправо, бросок одной и ловля мяча двумя руками у стены и в парах. Броски мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча двумя руками над головой. Подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку. Бросок мяча двумя руками с двух шагов, розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Предполагаемые результаты освоения программы

Знать: как влияет занятия пионерболом на организм человека. Правила игры в пионербол.

Уметь: перемещаться на площадке. Выполнять ловлю и передачу мяча. Выполнять правила игры.

Раздел «Лыжная подготовка»:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнения лыжных ходов. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Предполагаемые результаты освоения программы

Овладение теоретическими знаниями о лыжной подготовке.

Раздел «Конькобежная подготовка»:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Упражнения в зале: снятие и одевание коньков; приседание; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду. Скольжение, торможение, повороты.

Предполагаемые результаты освоения программы

Овладение теоретическими знаниями конькобежном спорте.

Планируемые результаты освоения программы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Личностными результатами изучения курса в 6 классе являются формирование следующих умений:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с лёгким нарушением интеллекта специфических умений, знаний и навыков для данной предметной области.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (БУД):

<i>Личностные учебные действия</i>
испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.
<i>Коммуникативные учебные действия:</i>
вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.
<i>Регулятивные учебные действия:</i>
принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Календарно - тематическое планирование
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
для 6-Б класса на 2025 – 2026 учебный год**

№ урока	Тема	Кол- во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся (по разделам)	Виды и формы контроля
			по плану	по факту		
1	Вводный урок.	1 ч			Коллективная работа. Соблюдают правила безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивают технику бега различными способами. Демонстрируют технику бега различными способами. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
2	Бег 60 м. с низкого старта.	1 ч				Текущий
3	Медленный бег в равномерном темпе до 5 минут.	1 ч				Текущий
4	Бег с высокого старта на 30 метров.	1 ч				Текущий
5	Эстафетный бег.	1 ч				Текущий
6	Совершенствование техники эстафетного бега.	1 ч				Текущий
7	Прыжки в длину с места.	1 ч				Текущий
8	Бег с высокого старта на 30 метров.	1 ч			Осваивают технику бега различными способами	Текущий
9	Бег с ускорением на отрезке 30 метров.	1 ч			Осваивают технику бега различными способами	Текущий
10	Прыжки в длину с разбега.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
11	Метание малого мяча на дальность с места.	1 ч			Осваивают технику метания малого мяча.	Текущий
12	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1 ч			Осваивают технику метания	Текущий

17
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

					малого мяча.	
13	Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность.	1 ч			Осваивают технику метания малого мяча.	Текущий
14	Кроссовый бег 300 м.	1 ч			Осваивают технику бега различными способами	Текущий
15	Кроссовый бег 300 м.	1 ч			Осваивают технику бега различными способами	Текущий
16	Прыжки в длину с разбега.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
17	Прыжки в длину с разбега.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
18	Развитие скоростно-силовых качеств футболистов. Игра по упрощенным правилам.	1 ч			Осваивают игру «Мини-футбол»	Текущий
19	Элементы футбол. Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу.	1 ч			Осваивают игру «Мини-футбол»	Текущий
20	Элементы футбола: ведение, передача, прием мяча.	1 ч			Осваивают игру «Мини-футбол»	Текущий
21	Элементы футбола: ведение, передача, прием мяча.	1 ч			Осваивают игру «Мини-футбол»	Текущий
22	Правила безопасности. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей.	1 ч			Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Текущий
23	Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты направо, налево.	1 ч			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Текущий
24	Ходьба по наклонной скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	1 ч			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Текущий
25	Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам.	1 ч			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Текущий
26	Упражнения с гимнастической палкой. Выпады вперед, влево, вправо с различным положением палки.	1 ч			Осваивают упражнения с предметами.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

27	Упражнения с обручем в руках, повороты вправо, влево. Эстафеты с обручами.	1 ч			Осваивают упражнения с предметами.	Текущий
28	Упражнения с малым мячом.	1 ч			Осваивают технику метания малого мяча.	Текущий
29	Элементы футбола. Передвижения с мячом по ориентирам.	1 ч			Осваивают игру «Мини-футбол»	Текущий
30	Эстафеты с элементами футбола. Упражнения на формирования правильной осанки.	1 ч			Осваивают игру «Мини-футбол»	Текущий
31	Эстафеты с элементами футбола. Упражнения на формирования правильной осанки.	1 ч			Осваивают игру «Мини-футбол»	Текущий
32	Ходьба по гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке.	1 ч			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Текущий
33	Упражнения с набивными мячами (повороты туловища налево, направо. Приседания с мячом.	1 ч			Осваивают навыки переноски грузов.	Текущий
34	Упражнения с набивными мячами (прыжки на двух ногах).	1 ч			Осваивают навыки переноски грузов.	Текущий
35	Подлезание под препятствие высотой 40-50 см (под гимнастической палкой).	1 ч			Осваивают лазание, перелезание.	Текущий
36	Упражнения на гимнастической стенке (лазание вверх, вниз).	1 ч			Осваивают упражнения на гимнастической стенке.	Текущий
37	Комплекс упражнений со скакалкой.	1 ч			Осваивают упражнения с предметами.	Текущий
38	Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивают теорию лыжной подготовки	Текущий
39	Одежда и обувь лыжника. Способы передвижения на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивают упражнения на лыжах	Текущий
40	Лыжная подготовка: техника спусков и торможений, подъем в гору. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивают упражнения на лыжах	Текущий
41	Предупреждение травм и обморожений. Виды лыжных ходов. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивают упражнения на лыжах	Текущий
42	Конькобежная подготовка: теоретические сведения. Одежда и обувь. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивают упражнения на коньках	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

43	Конькобежная подготовка: скольжение, торможение, повороты. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивают упражнения на коньках	Текущий
44	Элементы баскетбола. Техника безопасности на уроке. Стойка баскетболиста, перемещение в стойке.	1 ч			Осваивают игру «Баскетбол»	Текущий
45	Элементы баскетбола. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1 ч			Осваивают игру «Баскетбол»	Текущий
46	Элементы баскетбола. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1 ч			Осваивают игру «Баскетбол»	Текущий
47	Элементы баскетбола. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1 ч			Осваивают игру «Баскетбол»	Текущий
48	Элементы баскетбола Ловля и передача мяча в кругу. Учебная игра.	1 ч			Осваивают игру «Баскетбол»	Текущий
49	Элементы баскетбола Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1 ч			Осваивают игру «Баскетбол»	Текущий
50	Бросок мяча в кольцо. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1 ч			Осваивают игру «Баскетбол»	Текущий
51	Бросок мяча в кольцо. Учебная игра (прием норматива).	1 ч			Осваивают игру «Баскетбол»	Зачет
52	Пионербол. Техника безопасности на уроке. Техника перемещений по площадке.	1 ч			Осваивают игру «Пионербол»	Текущий
53	Пионербол. Обучение стойкам и перемещениям на площадке.	1ч			Осваивают игру «Пионербол»	Текущий
54	Пионербол. Обучение стойкам и перемещениям на площадке.	1 ч			Осваивают игру «Пионербол»	Текущий
55	Элементы пионербола. Подача мяча.	1 ч			Осваивают игру «Пионербол»	Текущий
56	Элементы пионербола. Подача мяча.	1ч			Осваивают игру «Пионербол»	Текущий
57	Бросок через сетку и ловля мяча двумя руками.	1ч			Осваивают игру «Пионербол»	Текущий
58	Бросок через сетку и ловля мяча двумя руками.	1			Осваивают игру «Пионербол»	текущий
59	Подача мяча двумя руками снизу, одной рукой сбоку.	1 ч			Осваивают игру «Пионербол»	Текущий
60	Подача мяча двумя руками снизу, одной рукой сбоку.	1			Осваивают игру «Пионербол»	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

61	Бросок мяча двумя руками в парах.	1 ч			Осваивают игру «Пионербол»	Текущий
62	Бросок мяча двумя руками в парах. Учебная игра.	1 ч			Осваивают игру «Пионербол»	Текущий
63	Бег 30 метров с высокого старта.	1 ч			Осваивают технику бега различными способами	Текущий
64	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
65	Метание малого мяча на дальность.	1 ч			Осваивают технику метания малого мяча.	Текущий
66	Метание малого мяча на дальность.	1 ч			Осваивают технику метания малого мяча.	Текущий
67	Кроссовый бег до 500м.	1 ч			Осваивают технику бега различными способами	Текущий
68	Обобщающий урок.	1 ч			Подводят итоги учебного года.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26