


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитета по образованию и делам молодёжи  
Немецкого национального района  
МБОУ "Гришковская СОШ"



УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
С.А. Генрихс  
Приказ № 221 от 28 августа 2024 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**«Адаптивная физическая культура»**  
для обучающихся 6 класса  
(ОВЗ с УО вариант 1)  
Срок реализации 1 год.

Составитель: Боровикова И.А.,  
учитель начальных классов

Гришковка, 2024 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» образовательной области «Физическая культура» составлена на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1) и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), и реализует авторскую программу под редакцией В.В. Воронковой "«Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классов».

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

**Цель учебного предмета** – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

### **Задачи обучения:**

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно - патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе определяет следующие задачи:

### **Задачи учебного предмета:**

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей. В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений. В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания. При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

### Содержание разделов.

№ п/п	Название раздела.	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Теоретические сведения	В процессе обучения	
2.	Лёгкая атлетика	20	
3.	Гимнастика	14	
4.	Лыжная подготовка.	16	
5.	Спортивные игры	18	
	Итого:	<b>68</b>	<b>0</b>

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

### **Личностные результаты:**

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе:

### **Минимальный уровень:**

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс  
68 часов (2 ч в неделю)

№	Тема урока	Количество часов	Дата изучения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			по плану	по факту	
Лёгкая атлетика (8ч)					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1			
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе	1			
3	Бег в равномерном темпе до 5 мин	1			
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см	1			
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1			
6	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1			
7	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	1			
8	Бег на средние дистанции (300 м)	1			
Спортивные игры (10ч)					
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства	1			

	предупреждение травматизма.				
10	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1			
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1			
12	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1			
13	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1			
14	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1			
15	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1			
16	Нижняя прямая подача	1			
17	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1			
18	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1			
<b>Гимнастика (14ч).</b>					
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1			



20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1			
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1			
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1			
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1			
24	Упражнения с сопротивлением	1			
25	Упражнения с гимнастическими палками	1			
26 27	Опорный прыжок	2			
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1			
29	Упражнения со скакалками	1			
30	Упражнения с гантелями	1			
31	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1			
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1			
<b>Лыжная подготовка (16ч).</b>					
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	1			

	Совершенствование одновременного бесшажного хода				
34	Одновременный двухшажный ход	1			
35	Одновременный двухшажный ход	1			
36 37	Поворот махом на месте	2			
38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1			
39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1			
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1			
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1			
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1			
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1			
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1			
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1			
46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1			
47 48	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	2			
<b>Спортивные игры (8ч)</b>					
49	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча	1			

	то одной, то другой стороной ракетки				
50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1			
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1			
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1			
53	Волейбол. Нижняя прямая подача	1			
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1			
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1			
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1			
<b>Лёгкая атлетика (12ч)</b>					
57 58	Бег на скорость до 60 м	2			
59	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1			
60	Прыжок в длину с полного разбега	1			
61	Прыжок в длину с полного разбега	1			
62	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1			
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1			
64	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1			

<b>65</b> <b>66</b>	Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага	2			
<b>67</b> <b>68</b>	Эстафета 4*60 м	2			