

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**  
**Муниципальное образование "Муниципальный округ Кизнерский**  
**район Удмуртской Республики в лице Администрации муниципального**  
**образования "Муниципальный округ Кизнерский район Удмуртской**  
**Республики"**  
**МБОУ Кизнерская сельская ООШ**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО

СОГЛАСОВАНО  
на педсовете

УТВЕРЖДЕНО  
директор школы

---

Коброва О.И.  
Протокол №3  
от «30» августа 2024 г.

---

Костина Н.В.  
Протокол №7  
от «30» августа 2024 г.

---

Костина Н.В.  
Приказ №57  
от «30» августа 2024 г.

## **Рабочая программа**

### **ПО ПРЕДМЕТУ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для обучающихся с умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями, вариант 1)**

**6 КЛАСС**

**с. Кизнер, 2024 г.**

## **Рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" 6 класс**

### **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе:

1. Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.10г. №1897.
2. Основной образовательной программы основного общего образования 2020-2021г. Приказ №237 от 31.08.2020г.
3. Авторской программы «Физическая культура». Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И.Лях.- 9-е изд. - М: Просвещение,2021.
4. Учебного плана МБОУ Кизнерская сельская школа
5. Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию к реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05.2020 №254.

Рабочая программа адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) с расстройствами аутистического спектра (РАС) Главная цель: изучения предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации

**Задачи** изучения курса "Адаптивная физическая культура" 6 класса

- 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;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.

**Специальные задачи:** укрепление здоровья, работоспособность и развитие физических способностей.

### **2. Общая характеристика учебного предмета.**

Специфика обучения - подбор содержания учебного материала осуществляется в соответствии с физическими, социально-психологическими, обусловленными возрастным составом обучаемых.

Программа рассчитана на 68 в год (2 часа в неделю).

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы**

#### **по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе**

##### **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.

### **Базовые учебные действия**

#### *Личностные результаты освоения учебного предмета*

Универсальными учебными действиями учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:

1. Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
2. умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
3. умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися коррекционной школы содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### *Предметные результаты освоения учебного предмета*

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

1. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
2. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
3. обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
4. организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
5. анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
6. оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
7. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
8. излагать факты истории развития физической культуры;
9. представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

## Содержание обучения

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

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Гимнастика	16
3	Легкая атлетика	20
4	Лыжная подготовка	14
5	Спортивные игры	18
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» 6 класс.**

№	Тема	Количество часов	Виды деятельности
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе.	1	Инструктаж, практические занятия
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
3	Бег в равномерном темпе до 5 мин	1	Игры, упражнения на развитие скоростной способности
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см	1	Упражнения на развитие координационных способностей
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	Игры, упражнения на развитие скоростной способности
6	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
7	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	1	ОРУ, игры
8	Бег на средние дистанции (300 м)	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств,

			игры
9	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	Игры, упражнения на развитие скоростной способности
10	Прыжок в длину с полного разбега	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
11	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение ОРУ с мячами
12	Эстафета 4*60 м	1	Игры, упражнения на развитие скоростной способности
13	ТБ. Баскетбол. Правила игры .	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
14	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	Упражнения на развитие координационных способностей
15	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
16	Бросок мяча по корзину. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Выполнение ОРУ с мячами
17	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	ОРУ, игры
18	Повороты направо, налево, кругом. Упражнения на равновесие	1	Упражнения на развитие координационных способностей
19	Упражнения на преодоление сопротивления	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
20	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Упражнения на развитие координационных способностей
21	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков

22	Упражнения с сопротивлением	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
23	Упражнения с гимнастическими палками	1	Упражнения на развитие координационных способностей
24	Опорный прыжок	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
25	Опорный прыжок	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
26	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
27	Упражнения со скакалками	1	Упражнения на развитие координационных способностей
28	Упражнения с гантелями	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
29	Кувырок вперед	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков, игры
30	Кувырок назад	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
31	Стойка на лопатках	1	Упражнения на развитие координационных способностей
32	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
33	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовкой. Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	Инструктаж, практические занятия
34	Одновременный двухшажный ход	1	Упражнение по совершенствованию

			и закреплению навыков, игры
35	Одновременный двухшажный ход	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
36	Поворот махом на месте	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков, игры
37	Поворот махом на месте	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков, игры
39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
42	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Игры, упражнения на развитие скоростной способности
43	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
44	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
45	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков, игры
46	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению

			навыков, игры
47	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.	1	Инструктаж, практические занятия
48	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков, игры
49	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	Выполнение ОРУ с мячами
50	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	Упражнения на развитие координационных способностей
51	Бадминтон.	1	ОРУ, игры
52	Эстафеты с мячом		Выполнение ОРУ с мячами
53	Бег на скорость до 60 м	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
54	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
55	Прыжок в длину с полного разбега	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков, игры
56	Прыжок в длину с полного разбега	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
57	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
58	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
59	Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Игры, упражнения на развитие скоростной способности
60	Эстафета 4*60 м	1	Игры, эстафеты.

61	Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Охотники и утки».	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
62	ТБ. Футбол. Стойка и перемещение футболиста. Передача мяча.	1	Инструктаж, практические занятия
63	Жонглирование. Передачи мяча в парах.	1	Упражнения на развитие координационных способностей
64	Жонглирование. Передачи мяча в парах.	1	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
65	Эстафеты с ведением мяча. Игра в мини - футбол.	1	Игры, эстафеты.
66	Баскетбол. Ведение мяча - бросок в кольцо	1	ОРУ, игры
67	Передача мяча в парах, тройках	1	Упражнения на развитие координационных способностей
68	Круговая тренировка. Итоговое занятие	1	Игры, упражнения на развитие скоростной способности
<b>Итого: 68 часов</b>			

### **Уровень физической подготовленности учащихся (Нормативы)**

№	Учебные нормативы	Оценки		
		3	4	5
1	60 м	11,1	10,4	9,8
2	300м	1,05	1,00	55
3	1000 м кросс	5,10	4,50	4,30
4	Прыжок в длину с разбега	260	310	330
5	Прыжок в высоту	95	110	120
6	Метание мяча(150 г)	22	28	35
7	Челночный бег4х9м	11,5	10,3	10,00
8	Прыжок в длину с места.	145	170	180
9	Прыжки через скакалку(30 сек)	35	40	50
10	Поднимание туловища за 30 сек.	18	21	24
11	Подтягивание	1	5	7

УМК:

1

В.Я. Виленский Физическая культура. Учебник 5 – 7 классы/. – М., Просвещение, 2020

2

В. И. Лях Мой друг - физкультура: учебник для учащихся \5-7 классов /. - М.: Просвещение, 2006

3

Примерные программы по учебным предметам в 2 ч. Ч. 2 - 4-е изд. перераб. - М.: Просвещение, 2011 - 231 с. - (Стандарты второго поколения).

4

В. И. Ковалько Поурочные разработки по физкультуре. 5-6 классы /. - М.: Вако, 2006

5

Физическая культура Тестовый контроль 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. Под ред. В.И.Ляха.- М.: Просвещение, 2014

6

Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций.. Под ред. В.И.Ляха.- М.: Просвещение, 2015

Интернет-ресурсы:

1 <http://spo.1september.ru/> - электронная версия газеты "Спорт в школе" приложение к "1 сентября".

2 <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

3 <http://www.google.com.ru/> Google.

4 [www.lib.sportedu.ru/](http://www.lib.sportedu.ru/) Физическая культура. Научно-методический журнал.

5 [www.lib.sportedu.ru/](http://www.lib.sportedu.ru/) Теория и практика физической культуры.

Научно- теоретический журнал.

6 <http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm/> Сайт учителя физкультуры Каримовой Светланы Викторовны (школа №1 Андижан).

7 <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm/> Российский журнал «Физическая культура»

8 <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm/> Журнал «Теория и практика физической культуры».

9 <http://sportrules.boom.ru/> Правила различных спортивных игр.

10 <http://sportrules.boom.ru/> Ссылки на страницы с правилами спортивных игр.