

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Порогская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 12.08.2024г.

Согласовано  
зам. дир. по УВР  
Протокол № 1 от 15.08.2024г.

Утверждено  
директором школы  
приказ № 47-од от 15.08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся 6 класса с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) 1 вариант**

Порог 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовую базу разработки адаптированной образовательной рабочей программы по «Адаптивной физической культуре» (далее – АФК) для 6 класса составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 года;
- ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г. № 1599);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы» под редакцией В. В. Воронковой, 2013г.

Цель программы: обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Задачи:

- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений;
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- освоение новых способов передвижения.

Наряду с вышеуказанными задачами решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников:

- развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта;
- развитие зрительного восприятия;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;
- формирование и развитие координации движений;
- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой моторики, зрительной координации.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение образовательных здоровьесберегающих информационно-коммуникативных, игровых технологий.

Программный материал рассчитан в 6 классе на 68 часов в год, из расчета 2 урока в неделю.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП представлены личностными и предметными результатами.

Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

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

*Минимальный уровень:*

- представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- представления о правильной осанке
- представления о видах двигательной активности
- знание строевых команд
- представления о способах проведения подвижных игр
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий
- представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием
- соблюдение требований техники безопасности в процессе урока физической культуры

*Достаточный уровень:*

- знания о физической культуре как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища
- знание видов двигательной активности
- умение подавать строевые команды
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх
- знание правил, техники выполнения двигательных действий
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием
- соблюдение требований техники безопасности в процессе урока физической культуры

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Физическая культура (Адаптивная физическая культура).

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.

Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.

Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практикоориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Вид программного материала	Класс
	6
Основы знаний	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями
Гимнастика	Основная стойка
Строевые упражнения	Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом
Общеразвивающие упражнения без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами
Элементы акробатических упражнений	Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя
Лазанье	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла
Висы	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в виси на канате, стоя на полу ноги врозь
Равновесие	Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см
Опорные прыжки	Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись
Ходьба	Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы

Бег	Понятие <i>низкий старт</i> . Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие <i>эстафета</i> (круговая). Расстояние 5—15 м
Прыжки	Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка)
Метание	Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м
Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени
Подвижные игры	«Музыкальные змейки», «Найди предмет»
Коррекционные игры	«Запомни порядок», «Летает — не летает»
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»
Игры с бегом и прыжками	«Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза»
Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Подвижная цель», «Обгони мяч»
Игры зимой	«Снежком по мячу», «Крепость»
Пионербол	Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра

**Календарно – тематическое планирование 6 класс**

№ урока п/п и № урока в разделе	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			Плани- руемая	Факти- ческая
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1		
2.	Ходьба с различными положениями и движениями рук.	1		
3.	Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы.	1		
4.	Медленный бег до 3 минут. Специально-беговые упражнения.	1		
5.	Ходьба с изменениями направления по команде учителя, ходьба в различных исходных положениях. Подвижная игра: «Что изменилось».	1		
6.	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий. Эстафеты.	1		
7.	Медленный бег до 2 минут. Чередование бега и ходьбы.	1		
8.	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Подвижная игра «Удочка».	1		
9.	Прыжок в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого размера в длину.	1		
10.	Бросок большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1		
11.	Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Игра: «Говорящий мяч».	1		
12.	Обучение низкому старту. Быстрый бег на месте до 10 сек. Бег на скорость до 40 м.	1		
13.	Бег с преодолением небольших. Эстафеты	1		
14.	Челночный бег 3*5 м. Подвижные игры: « Пустое место», «Салки».	1		
15.	Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание.	1		
16.	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Подвижная игра «Удочка».	1		
17.	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1		
18.	Метание мячей в цель и на дальность.	1		
19.	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Игра: «Кто дальше бросит»	1		

20.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Подвижная игра: «Совушка».			
21.	Повторение всех видов ранее изученных команд. Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги.			
22.	Инструктаж безопасности при занятиях гимнастикой. Беседа: «Что такое осанка?»	1		
23.	Обучение сдаче рапорта учителю. Выполнение различных команд. Подвижная игра «Невод».	1		
24.	Группировка из различных исходных положений. Перекаты на спине.	1		
25.	Повторение основных положений движений рук, ног, туловища, головы.	1		
26.	Упражнения для формирования правильной осанки, расслабления мышц.	1		
27.	Комплекс упражнений на дыхание.	1		
28.	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1		
29.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1		
30.	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем.	1		
31.	Комплекс упражнений с большими мячами.	1		
32.	Комплекс упражнений с набивными мячами.	1		
33.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом.	1		
34.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом.	1		
35.	Обучение равновесию «Ласточка» с опорой.	1		
36.	Равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами.	1		
37.	Прыжки через короткую вращающуюся скакалку на месте с продвижением.	1		
38.	Прыжки боком через скамейку с опорой на руки.	1		
39.	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр.	1		
40.	Разучивание игры «Музыкальные змейки», «Найди предмет».	1		
41.	Подвижные игры «Совушка», «Говорящий мяч»	1		
42.	Подвижные игры «Удочка», «Карлики- Великаны».	1		
43.	Подвижные игры «Салки», «Запрещенное движение»	1		
44.	Подвижные игры «Кошки-мышки», «У медведя во бору»	1		
45.	Подвижные игры «Невод», «Пустое место».	1		
46.	Подвижная игра «Выбивало»	1		
47.	Ознакомление с правилами игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке.	1		

48.	Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	1		
49.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой.	1		
50.	Подача мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1		
51.	Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.	1		
52.	Подвижные игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору», «Невод».	1		
53.	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Кошки-мышки».	1		
54.	Повторение правил игры в пионербол. Учебная игра.	1		
55.	Повторение ходьбы с различными положениями и движениями рук.	1		
56.	Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы.	1		
57.	Медленный бег до 3 минут. Специально-беговые упражнения.	1		
58.	Бег с преодолением небольших. Эстафеты.	1		
59.	Низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 сек. Бег на скорость до 40 м.	1		
60.	Челночный бег 3*5 м. Подвижные игры: «Пустое место», «Салки».	1		
61.	Прыжок в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см). Метание мячей в цель и на дальность.	1		
62.	Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Подвижная игра «Пустое место».	1		
63.	Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Подвижная игра «Кошки и мышки»	1		
64.	Высокий старт. Медленный бег до 2 мин.	1		
65.	Бег с высоким подниманием бедра и захлестывания голени. Бег на скорость до 30 м.	1		
66.	Прыжок в длину с разбега без учета зоны отталкивания. Эстафеты.	1		
67.	Прыжки с ноги на ногу. Элементы прыжка в высоту с прямого разбега.	1		
68.	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность с места.	1		