

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Ангарска»

Приложение к АООП, вариант 1

**Рабочая образовательная программа
по адаптивной физической культуре**

Класс: 6А

**Учитель:
Гнездилова М.В.**

2024 – 2025 учебный год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	5
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	6
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	12

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

Программа адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. 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).

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 психо моторного 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.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «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	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	9	
3	Легкая атлетика	18	
4	Спортивные игры	38	
	Итого:	65	

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- 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.

Предметные:

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.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на

качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 6 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 6 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно), с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и

минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 6 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств,
усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (6 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и больше	10,7/11,0	11,4/10,0	13,6 и больше	13,5-13,0	12,9/12, 3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/13 5	170/146	190/171	125/12 0	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами	+4	+7	+11	+5	+10	+15

	на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)						
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

Описание материально-технического обеспечения:

Спортивный зал находится на 1 этаже здания школы. Освещение - двустороннее (искусственное и естественное). Освещено естественным светом от 8 окон площадью 16 кв.м и 38 поточными светильниками. Светильники защищены от механических повреждений металлическим каркасом. Окна оснащены защитной сеткой. Имеется 1 электророзетка. Для обеспечения безопасности существует пожарная сигнализация. Спортивный зал - универсальный, пол - настлан досками. Стены - заштукатурены, окрашены масляной краской. Окна - размещены по длинным боковым сторонам. Приборы отопления закрыты съёмными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха. Снаряды в зале закреплены, размещены с учётом требований учебной программы:

- баскетбольные щиты, волейбольная сетка - закреплена штырями, анкерными болтами;
- турник - брус на настенный с 2-мя перекладными, прикреплен к боковой стенке спортзала анкерными болтами;
- скамьи гимнастические размещены по двум длинным сторонам зала.

Разметки соответствуют нормам (5 см). На уроках лёгкой атлетики проводятся прыжки в длину, в высоту, беговые упражнения в метании мяча. Для этого есть соответствующие разметки и специальное оборудование: маты для прыжков в высоту, для гимнастики, стойки с планкой. Имеются пять теннисных столов, ракетки, сетки. Наличие этих снарядов и оборудования позволяет проводить уроки более интересно, они могут быть более насыщенными. Инвентарная комната находится в спортивном зале, высота и ширина соответствует нормам. Площадь инвентарной комнаты - 10 кв.м. Комната оборудована стеллажами для инвентаря. Надлежащее санитарное состояние поддерживается ежедневной уборкой и проветриванием. Инвентарь в наличии для проведения учебных занятий и внеклассных мероприятий.

Площадь кабинета - 269,9 кв.м. Длина (м) - 22, ширина (м) - 11.

Дидактическое оснащение:

1. Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов;
2. Журнал по технике безопасности;
3. Инструкции по технике безопасности на уроках физкультуры;
4. Учебное пособие "Физическая культура в специальном образовании" под редакцией А.А.Дмитриева;
5. Учебное пособие "Физическая культура во вспомогательной школе" под редакцией Е.С.Черник.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6А класс
1 четверть

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количе ство часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Лёгкая атлетика	1			
1	1	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Тестирование уровня физической подготовки	1	03.09.24.	Бег 30, 500 м, прыжки с места, отжимание, пресс, гибкость, сила, рост, вес, ОГК	
		Игры	15			
2	2	Правила ТБ на уроках футбола. Обучение ведению мяча	1	06.09.24.		
3	3	Удары по мячу. Учебная игра в футбол	1	10.09.24.	Удары по мячу	
4	4	Передача мяча. Учебная игра в футбол	1	13.09.24.	Передача мяча	
5	5	Учебная игра в футбол по основным правилам	1	17.09.24.	Учебная игра	
6	6	Подача мяча	1	20.09.24.	Учебная игра	
7	7	Удар по мячу	1	24.09.24.	Учебная игра	
8	8	Взаимодействие игроков на площадке	1	27.09.24.	Учебная игра	
9	9	Учебная игра в лапту	1	01.10.24.		
10	10	Правила ТБ на уроках волейбола	1	04.10.24.	Учебная игра в пионербол	
11	11	Приём и передача мяча	1	08.10.24.	Приём и передача мяча на месте	
12	12	Приём и передача мяча	1	11.10.24.	Приём и передача мяча после перемещений	
13	13	Приём и передача мяча	1	15.10.24.	Нижняя прямая подача мяча	
14	14	Подача мяча	1	18.10.24.	Учебная игра в "квадрат"	
15	15	Подача мяча	1	22.10.24.		
16	16	Учебная игра в пионербол	1	25.09.24.	Игра у сетки	
По программе: 16 часов Выдано: 16 часов						

6А класс
2 четверть

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количе ство часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Игры	16			
17	1	Перестрелка. Обучение броскам малого мяча	1	05.11.24.		
18	2	Совершенствование бросков малого мяча	1	08.11.24.	Тактические действия игроков	
19,20	3,4	Учебная игра "Перестрелка"	2	12.11.24, 15.11.24.	Учебная игра с подсказом учителя	
21	5	Подача в настольном теннисе	1	19.11.24.	Разновидности "чеканки" на месте	
22	6	Подача в настольном теннисе	1	22.11.24.	Разновидности ударов. Обучение ударам	
23	7	Учебная игра в настольный теннис	1	26.11.24.	Одиночная игра	
24	8	Учебная игра в настольный теннис	1	29.11.24.		
25	9	Правила игры на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста, перемещения в стойке	1	03.12.24.	Подвижные игры с перемещениями	
26	10	Стойка баскетболиста, перемещения в стойке	1	06.12.24.	Эстафеты с перемещениями	
27	11	Ловля и передача мяча	1	10.12.24.	Ловля и передача мяча с перемещениями. Ведение мяча на месте и в движении	
28	12	Учебная игра в баскетбол	1	13.12.24.	Эстафеты с перемещениями	
29	13	Ведение мяча	1	17.12.24.	Ведение мяча на месте	
30	14	Ведение мяча	1	20.12.24.	Ведение мяча в движении	
31,32	15,16	Броски мяча	2	24.12.24. 27.12.24.	Броски мяча с места. Броски мяча в движении	
По программе: 16 часов Выдано: 16 часов						

**6А класс
3 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количе ство часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Гимнастика	3			
33,34	1,2	Фланг, интервал, дистанция. Передвижения по ориентирам	2	14.01.25, 17.01.25.		
35	3	Строевые упражнения	1	21.01.25.		
		Игры	3			
36	4	Приём и передача в бадминтоне	1	24.01.25.		
37	5	Учебная игра в бадминтон	1	28.01.25.		
38	6	Игра "Последний герой"	1	31.01.25.	Урок - соревнование	
		Гимнастика	6			
39,40	7,8	Правила ТБ на уроках гимнастики. Прыжок через козла	2	04.02.25. 07.02.25	Прыжок ноги врозь	
41,42	9,10	Разучивание гимнастических комбинаций	2	11.02.25. 14.02.25.	Длинный кувырок-кувырок назад в полушпагат- стойка на голове -стойка на лопатках- колесо -рандат	
43,44	11,12	Самостоятельное выполнение гимнастических комбинаций	2	18.02.25. 21.02.25.		
		Легкая атлетика	4			
45,46	13,14	Прыжковые упражнения	2	25.02.25. 28.02.25.	Выпрыгивание вверх, прыжки на одной ноге, прыжок вниз - вверх	
47,48	15,16	Прыжок в высоту	2	04.03.25. 07.03.25.	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Сгибание - разгибание в упоре лёжа	
		Игры	4			
49,50	17,18	Правила ТБ во время игры в Дартс. Игра.	2	11.03.25. 14.03.25.	Самостоятельная игра с подсказом	
51,52	19,20	Игра "Квадрат"	2	18.03.25. 21.03.25.	Самостоятельная игра с подсказом	

По программе: 20 часов
Выдано: 20 часов

**6А класс
4 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количе ство часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Лёгкая атлетика	13			
53,54	1,2	Круговая тренировка	2	01.04.25, 04.04.25.	Отжимание, приседание, упор - присед -упор -лёжа	
55,56	3,4	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность	2	08.04.25, 11.04.25.	Бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; бег с прямыми ногами	
57	5	Прыжки в длину	1	15.04.25.	Отрабатывание толчка для прыжка в длину	
58	6	Прыжки в длину	1	18.04.25.	Прыжки в длину способом "согнув ноги"	
59	7	Прыжки в длину	1	22.04.25.	Прыжки в длину с небольшого разбега	
60	8	Бег с низкого старта	1	25.04.25,	Выбегание с низкого старта из различных и.п.	
61	9	Бег широким шагом	1	06.05.25.	Бег на носках по прямой (коридор 20-30 см)	
62	10	Скоростной бег	1	13.05.25.	Бег дистанции 30,60 м с высокого старта	
63	11	Спортивно - силовая подготовка	1	16.05.25.	Урок - соревнование	
64,65	12,13	Тестирование уровня физической подготовленности и физического развития	2	20.05.25, 23.05.25.	Бег 30, 500 м, прыжки с места, отжимание, пресс, гибкость, сила. Рост, вес,) ОГК	
По программе: 13 часов Выдано: 13 часов						

По программе за год: 65 часов
Выдано за год: 65 часов