

**Министерство образования Иркутской области**

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Тулуна»

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

**6 класс**

## **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) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) 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).

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;
- развитие 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:

- 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 перелезть через препятствие и подлезть 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 программы отражено в пяти разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры».

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя - стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Спортивные игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Раздел «Спортивные игры» расширен за счет выделения часов для обучения игре в бадминтон. Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физической культуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

Так же, как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых обучающихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

### Содержание разделов

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

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

### III. Планируемые результаты

#### 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:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять 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;
- совместно 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.

#### IV. Тематическое планирование

| №  | Раздел. Тема предмета   | Виды учебной деятельности   |
|----|---|---|
|    | <b>Легкая атлетика– 8 часов</b>   |   |
| 1. | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br>Преодоление полосы препятствий.<br>Метание мяча в вертикальную цель                                     |
| 2. | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе                    | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.<br>Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.<br>Метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполнение прыжков через скакалку |
| 3. | Бег с переменной скоростью до 5 мин   | Выполнение ходьбы с заданиями.<br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.<br>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»   |
| 4. | Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см   | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.<br>Выполнение запрыгивания на препятствие.  |
| 5. | Бег на отрезках до 30 м.<br>Беговые упражнения  | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.<br>Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках.   |
| 6. | Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову  | Выполнение специально- беговых упражнений.<br>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища   |
| 7. | Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта   | Выполнение специально- беговых упражнений.<br>Освоение понятия низкий старт.<br>Демонстрирование техники стартового разгона переходящего в бег по дистанции.  |
| 8. | Бег на средние дистанции (300 м)  | Выполнение специальных беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.<br>Метание мяча на дальность   |

| Спортивные игры – 10 часов |  |  |
|----------------------------|--|--|
| 9.                         | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх.<br>Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства<br>предупреждение травматизма. | Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. |
| 10.                        | Стойка баскетболиста.<br>Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед   | Совершенствование стойки баскетболиста.<br>Выполнение ведение мяча в движении.<br>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.   |
| 11.                        | Ведение мяча с обводкой препятствий  | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.<br>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.  |
| 12.                        | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола  | Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами.<br>Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола.  |
| 13.                        | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.<br>Учебная игра по упрощенным правилам  | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.  |
| 14.                        | Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.   | Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми.<br>Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.   |
| 15.                        | Стойка волейболиста.<br>Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.                        | Совершенствование основной стойки волейболиста.<br>Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.  |
| 16.                        | Нижняя прямая подача   | Определение способов подачи мяча в волейболе.<br>Совершенствование техники нижней прямой подачи  |

|                              |  |  |
|------------------------------|--|--|
| 17.                          | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br>Выполнение правил перехода по площадке.  |
| 18.                          | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол | Выполнение игровые действий соблюдая правила игры  |
| 19.                          | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.<br>Учебная игра по упрощенным правилам    | Учебная игра по упрощенным правилам  |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b> |  |  |
| 20.                          | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.   | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.<br>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.<br>Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе |
| 21.                          | Повороты направо, налево, кругом (переступанием).<br>Упражнения на равновесие                                    | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.<br>Выполнение перестроений на месте.<br>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах  |
| 22.                          | Упражнения на преодоление сопротивления  | Выполнение строевых действий и команд.<br>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.<br>Выполнение упражнений на преодоление сопротивления  |
| 23.                          | Упражнения на развитие ориентации в пространстве   | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».<br>Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.  |
| 24.                          | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.   | Выполнение фигурной маршировки.<br>Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног  |
| 25.                          | Упражнения с сопротивлением  | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке   |
| 26.                          | Упражнения с гимнастическими палками   | Согласование движения палки с движениями туловища, ног.  |



|     |   |  |
|-----|---|--|
|     |   | Составление и выполнение комбинации на скамейке  |
| 27. | Опорный прыжок  | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.  |
| 28. | Опорный прыжок  | Преодоление нескольких препятствий различными способами  |
| 29. | Упражнения для формирования правильной осанки   | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7- 8 кг.<br>Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.  |
| 30. | Упражнения со скакалками  | Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка  |
| 31. | Упражнения с гантелями  | Выполнение упражнений с гантелями.<br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка   |
| 32. | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.   |
| 33. | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой  |
|     | <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b>   |  |
| 34. | Совершенствование одновременного бесшажного хода                                      | Выполнение строевых действий с лыжами.<br>Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.<br>Передвижение скользящим шагом по лыжне.<br>Освоение техники одновременного бесшажного хода |
| 35. | Одновременный двухшажный ход  | Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.<br>Передвижение одновременным бесшажным ходом.  |

|     |  |   |
|-----|--|---|
|     |  |   |
| 36. | Одновременный двухшажный ход   | Освоение техники одновременного двухшажного хода  |
| 37. | Поворот махом на месте   | Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах.  |
| 38. | Поворот махом на месте   | Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом  |
| 39. | Комбинированное торможение лыжами и палками                          | Освоение способа торможения на лыжах.<br>Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом                                 |
| 40. | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»                    | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах  |
| 41. | Игры на лыжах : «Переставь флажок»,                                  | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах  |
| 42. | Игры на лыжах «Кто быстрее»  | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах  |
| 43. | Игры на лыжах «Следи за сигналом»                                    | Освоение способа торможения на лыжах  |
| 44. | Игры на лыжах «Пятнашки простые»                                     | Освоение способа торможения на лыжах  |
| 45. | Игры на лыжах «Самый меткий»   | Выполнение поворота махом на лыжах.   |
| 46. | Игры на лыжах «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»    | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности   |
| 47. | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км                            | Прохождение дистанции на лыжах за урок  |
| 48. | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км                            | Прохождение дистанции на лыжах за урок  |
|     | <b>Спортивные игры- 8 часов</b>                                      |   |
| 49. | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки          | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений |
| 50. | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение   |
| 51. | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него           | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста  |

|                                   |  |   |
|-----------------------------------|--|---|
| 52.                               | Правила соревнований по настольному теннису.<br>Учебная игра в настольный теннис                                 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра<br>Концентрирование внимания во время игры.  |
| 53.                               | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе   | Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте  |
| 54.                               | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений  | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений  |
| 55.                               | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу   | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу  |
| 56.                               | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br>Закрепление правил перехода по площадке.<br>Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры  |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |  |   |
| 57.                               | Бег на короткую дистанцию  | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи<br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений.<br>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока |
| 58.                               | Бег на среднюю дистанцию (400 м)   | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.<br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.<br>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)   |
| 59.                               | Прыжок в длину с полного разбега   | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  |
| 60.                               | Прыжок в длину с полного разбега   | Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега  |
| 61.                               | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность   | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Толкание набивного мяча на дальность  |
| 62.                               | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м  | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  |
| 63.                               | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м  | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м   |

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 64. | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.                           |
| 65. | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м                                   |
| 66. | Эстафета 4*60 м   | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Освоение техники передачи эстафетной палочки.   |
| 67. | Эстафета 4*60 м   | Выполнение эстафетного бега  |
| 68. | Кроссовый бег до 2000 м   | Выполнение специальных беговых упражнений.<br>Закрепление тактики бега на длинной дистанции. |