

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## ЛГ МАОУ "СОШ № 3 "

РАССМОТРЕНО  
Руководителем ШМО  
\_\_\_\_\_И.Р. Базановым  
Протокол № 1  
от 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Председателем  
педагогического совета  
Ф.А. Дагли  
Протокол № 2  
от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директором  
Ф.А. Дагли  
Приказ № 551-О  
от 30.08.2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающегося 6б класса (УО)

Педагог: Базанов Илья Романович

город Лангепас 2024 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии 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, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

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, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности;

содействие военно-патриотической подготовке.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения адаптивной физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по адаптивной физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе: • требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в РФ»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Адаптивная физическая культура» изучается в 6 классах из расчёта 1 ч в неделю: 34 ч, на основании приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных игр.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная 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.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств, обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).

Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**Планирование основных тем (разделов, блоков, модулей)**

№	Разделы	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<p><b>Личностные результаты:</b>                      - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;                      - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;                      - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b>                      - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;                      - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Предметные результаты:</b>                      - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;                      - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	2
2.	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>		4
3.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		5
4.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		23

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
6 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	4			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		23			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Бег на длинные дистанции	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Бег на длинные дистанции	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Бег на короткие дистанции	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Бег на короткие дистанции	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Олимпийские игры древности	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Режим дня	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Упражнения на развитие гибкости	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Упражнения на развитие координации	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Упражнения на формирование телосложения	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Кувырок вперед и назад в группировке	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Наблюдение за физическим развитием	1				РЭШ

						<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Определение состояния организма	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Составление дневника по физической культуре	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Упражнения утренней зарядки	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Техника ловли мяча	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Техника ловли мяча	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Техника передачи мяча	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Техника передачи мяча	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Ведение мяча стоя на месте	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Ведение мяча стоя на месте	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Ведение мяча в движении	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Ведение мяча в движении	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Приём и передача мяча снизу	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Приём и передача мяча сверху	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

29	Приём и передача мяча сверху	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Технические действия с мячом	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Технические действия с мячом	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Бег на длинные дистанции	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Бег на короткие дистанции	1				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

РЭШ: <https://resh.edu.ru/>

Российский учебник: <https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-9-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev>

### Лист контроля

Дата	Цель проверки	Замечания	Срок исполнения	Подпись
____.____.202__	Соответствие Положению о рабочей программе по учебным предметам, курсам в ЛГ МАОУ «СОШ №3», требованиям соответствующих ФГОС, ФОП			
____.____.202__	Устранение замечаний			

