МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

МО Пелым

МКОУ СОШ № 1

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет
Протокол №16 от «26» июня 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №1 п. Пелым
_____ Смирнова Т.А.

Приказ № 66 от «26» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптированная физическая культура»

для обучающихся 6 класса (ИН)

п.Пелым 2026г

Рабочая программа по предмету адаптивная физическая культура для разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

- Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений". Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

- 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).

Цели программы. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) в качестве основных задач реализации содержания предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы (далее - АООП) выделяет следующие:

1.Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

2.Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).

3.Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

4.Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

5.Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, и других.

Основные задачи:

1.Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

2.Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, играть в спортивные игры;

3.Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Задачи:

1. *Образовательные*: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2. *Воспитательные*: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3.Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4.Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5.Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Общая характеристика предмета.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В примерной рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Планируемые результаты освоения программы

Требования к уровню подготовки обучающихся

Результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования. Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально- личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, 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, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях;

- знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя:

- бег, ходьба, прыжки и др.;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях

2. Содержание программы

Программный материал делиться на две части - базовую и вариативную.

В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Уроки раздела «Легкая атлетика» распределены на 1-ю и 2-ю четверть учебного года по причине погодных условий.

Уроки разделов «Гимнастика», «Баскетбол» и «Волейбол» распределены по разным четвертям по причине разнообразия и повышения интереса к урокам физической культуры.

Раздел «Легкая атлетика»-18 часов. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность.

Раздел «Гимнастика»-18 часов. Подтягивания в висе на перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок. Мост из положения стоя без помощи и с помощью, строевые упражнения.

Раздел «Лыжная подготовка» -21 час. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Одновременный трехшажный ход. Спуск в основной стойке. Преодоление крутых подъемов, спусков (бегом на лыжах, в низкой стойке).

Раздел «Баскетбол» -27ч. Ведение мяча на месте, ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах, передача мяча от груди в движении.

Раздел «Волейбол»-18 ч. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой. Нижняя прямая передача 3-6 м. Перемещение в стойках.

Тематическое планирование

п/п	Тема	Количество часов
1.	«Лёгкая атлетика»	18
2.	«Гимнастика»	18
3.	«Баскетбол»	27
4.	«Лыжная подготовка	21
5.	«Волейбол»	18
	Итого	102ч

Календарно тематическое планирование адаптированной программы

№	Тема урока	Виды контроля
1.	Вводный урок. Сведения о физической культуре.	тестирование
2-3	Упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей	текущий
4-5	Корригирующая гимнастика	текущий
6-7	Упражнения для развития равновесия. Упражнения для формирования правильной осанки.	текущий
8-9	Выполнять комплексы упражнений с мячами. Упражнения для развития мышц плечевого пояса.	учетный
10-11	Ходьба, свободный бег, бег на носках. Выполнять комплекс О.Р.У. с предметами	текущий
12-13	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки	текущий
14	Упражнения на коррекцию плоскостопия	текущий
15	Упражнения на профилактику зрения.	учетный
16	Ходьба, свободный бег, бег на носках	текущий
17	Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам	текущий

18	Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному.	текущий
19	Ходьба по два взявшись, за руки,	учетный
20	Ходьба змейкой, сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопки учителя).	текущий
21	Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперёд по разметкам	текущий
22	Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов и 180 градусов.	учетный
23	Метание теннисного мяча с места в цель	текущий
24	Метание теннисного мяча в движущуюся цель	текущий
25	Метание теннисного мяча с места в цель на дальность.	текущий
26	Игры на развитие внимания, памяти	текущий
27	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с прыжками.	учетный
28	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с бегом	текущий
29	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с перебежками.	текущий
30	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с метанием.	текущий
31	Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий.	учетный
32-33	Игры, направленные на умения ориентироваться в пространстве	текущий
34-35	Игры, направленные на совершенствование функции дыхания.	текущий
36-37	Игры, направленные на формирование и коррекцию осанки	текущий
38-39	Игры: «Посадка и сбор овощей», «Догоняй мяч»,	текущий
40	Подвижные игры: «Запрещённое движение», «Волк и овцы»,	учетный
41-42	Корригирующие упражнения	текущий
43-44	Корригирующие упражнения	текущий
45	Корригирующие упражнения	текущий
46	Передача предметов	текущий
47	Передача предметов	текущий

48	Передача предметов	учетный
49	Ходьба и бег	текущий
50	Ходьба и бег	текущий
51	Подвижные игры	текущий
52	Подвижные игры	текущий
53	Подвижные игры	текущий
54	Подвижные игры	учетный
55-56	Подвижные игры с предметами	текущий
57-58	Корригирующие упражнения	текущий
59-60	Корригирующие упражнения	учетный
61	Ходьба в чередовании с бегом	текущий
62	Корригирующие упражнения	текущий
63	Подвижные игры	текущий
64-65	Подвижные игры с прыжками	текущий
66-67	Подвижные игры с прыжками.	текущий
68	Контрольный урок	учетный

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 678223829530523927841118606352291866190593675551

Владелец Эрленбах Анна Петровна

Действителен С 18.10.2026 по 18.10.2027