
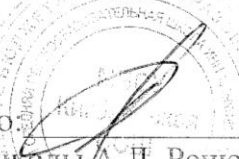
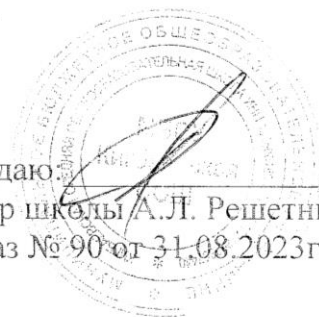


Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Сарапульского района МБОУ Кигбаевская СОШ

Рассмотрено: 
на заседании МО
протокол № 1 от 30.08 2023г.
Принято на заседании пед. совета
протокол № 1 от 31.08.2023г.


Утверждаю: 
директор школы А.Л. Решетников
приказ № 90 от 31.08.2023г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для учени(ка)(цы) 6 а класса

Жамалова Милана

Составитель: 
Анастасия Николаевна
учитель начальных классов
СЗ категории

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному «Физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 6 класса разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Приказ Министерства Образования и науки РФ от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

Основная **цель** – 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:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) 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 и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Место предмета в учебном плане

Учебные предметы предметной области «Физическая культура», наряду с другими предметами основных образовательных областей «Язык и речевая практика», «Математика», «Естествознание», «Человек и общество», «Искусство» и «Технология» составляют обязательную часть учебных планов АООП образования умственно отсталых обучающихся (интеллектуальными нарушениями) 6 класса (вариант 1).

Изучение предметов обязательной части учебного плана для всех образовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию и реализующих адаптированную образовательную программу по ФГОС образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), предусмотрено в учебное (урочное) время.

Согласно учебному плану образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) в год на изучение предметов образовательной области «Физическая культура» в 6 классе выделяется 102 учебных часа, из них на предмет «Физическая культура» – 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Основное содержание учебного предмета

Гимнастика и акробатика (24 ч.)

Строевые упражнения

Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Ко-

роче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- на гимнастической скамейке.
- Упражнения на гимнастической стенке:
- прогибание туловища,
- взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (28 ч.)

Ходьба

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодоле-

нием препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м. с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м. с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см.). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м.) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м., бег на 30 м. (3-6 раз); бег на отрезке 60 м. – 2 раза за урок. Кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м. на высоте 2-3 м. и в мишень диаметром 100 см. с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг. с места в сектор, стоя боком.

Лыжная подготовка (21 ч.)

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м.; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км. (девочки); 2 км. (мальчики).

Резервный вариант. Бег с высокого и низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Подвижные и спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры (29 ч.)

Пионербол

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м. (3-5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных и

предметных результатов освоения предмета, заложенных в ФГОС НОО у/о.

Личностные результаты:

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

Предметные результаты:

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 учителя);
- выбор (под руководством учителя) 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 учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- 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, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; 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 подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- 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 учителя); 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 и спортивных игр.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
<i>Лёгкая атлетика (15 ч.)</i>			
1.	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1	
2.	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1	
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1	
4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	1	
5.	Пробегание отрезков 30м., 60 м. с низкого старта	1	
6.	Бег 60 м., прыжок в длину с места	1	
7.	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1	
8.	Повторение изученного тройного, пятерного прыжка с места. Метание малого мяча на дальность	1	
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
10.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Метание малого мяча на дальность	1	
11.	Эстафетный бег (100 м. по кругу)	1	
12.	Эстафетный бег (100 м. по кругу)	1	
13.	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1	
14.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	
15.	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры	1	
<i>Гимнастика и акробатика (24 ч.)</i>			
16.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1	
17.	Обучение перестроению из одной шеренги в две	1	
18.	Повторение перестроения из одной шеренги в две	1	
19.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1	
20.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1	
21.	Выполнение команд «Шире шаг! Короче шаг!» Повороты кругом	1	
22.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр. на голове с различным положением туловища	1	
23.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр. на голове с различным положением туловища	1	
24.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1	
25.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1	
26.	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой	1	
27.	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой	1	
28.	Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1	
29.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1	
30.	Обучение двум последовательным кувыркам вперед	1	
31.	Повторение двух последовательных кувырков вперед	1	
32.	Обучение двух последовательных кувырков назад	1	
33.	Обучение двух последовательных кувырков назад	1	
34.	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину)	1	

35.	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину)	1	
36.	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину)	1	
37.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу)	1	
38.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу)	1	
39.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу)	1	
Спортивные игры. Пионербол (12 ч.)			
40.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний	1	
41.	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра	1	
42.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1	
43.	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра	1	
44.	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра	1	
45.	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1	
46.	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1	
47.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра	1	
48.	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке	1	
49.	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1	
50.	Обучение нижней подаче мяча	1	
51.	Обучение нижней подаче мяча	1	
Лыжная подготовка (21 ч.)			
52.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний	1	
53.	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	
54.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук	1	
55.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног	1	
56.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног	1	
57.	Обучение попеременному двухшажному ходу	1	
58.	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1	
59.	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1	
60.	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1	
61.	Обучение повороту переступанием в движении	1	
62.	Обучение повороту переступанием в движении	1	
63.	Повторение поворота переступанием в движении	1	
64.	Обучение подъёму «лесенкой» по пологому склону	1	
65.	Обучение подъёму «лесенкой» по пологому склону	1	
66.	Обучение торможения «плугом»	1	
67.	Подъём по склону «лесенкой» и торможение «плугом»	1	
68.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км.	1	
69.	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до 100 м.	1	
70.	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км. девочки 2 км. мальчики	1	
71.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	
72.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	
Спортивные игры. Баскетбол. (17 ч.)			
73.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний	1	
74.	Остановка шагом. Учебная игра	1	
75.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра	1	
76.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра	1	
77.	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра	1	

78.	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра	1	
79.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1	
80.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1	
81.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	
82.	Эстафета с ведением мяча	1	
83.	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1	
84.	Бег с ускорением до 10 м.	1	
85.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	
86.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1	
87.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1	
88.	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1	
89.	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1	
<i>Легкая атлетика (13 ч.)</i>			
90.	Прыжок в высоту с 3 - 5 шагов разбега	1	
91.	Прыжок в высоту с 3 - 5 шагов разбега	1	
92.	Подтягивание (м), вис (д)	1	
93.	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек.	1	
94.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	
95.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	
96.	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м.	1	
97.	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1	
98.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	
99.	Развитие выносливости. Бег 1000 м.	1	
100.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	
101.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов	1	
102.	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1	