

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО _____/Шлык И.П./ Протокол № _____ от _____	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора _____/Шостик Н.Н./ Протокол № _____ от _____	УТВЕРЖДЕНО Директор _____ Приказ от _____ № _____
---	--	--

Адаптированная рабочая программа по  
учебному предмету «Адаптивная физкультура», 6 класс

---

учебный предмет, класс

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

на 2025 – 2026 учебный год

Ф.И.О. учителя Удод Виктор Васильевич

с. Ботаническое, 2025 год

## **I. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 6 класса разработана на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» предметной области «Физическая культура».

**Цель программы:** повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, оптимизации физического состояния и развития ребенка.

**Задачи адаптивной физической культуры:**

*1. Образовательные:* Обучение и совершенствование основных и прикладных двигательных умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании, умения играть в подвижные и спортивные игры.

*2. Развивающие:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), физических способностей, основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.

*3. Коррекционно-компенсаторные:* коррекция вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса, расширение объема двигательной памяти.

*4. Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности организма, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

*5. Воспитательные:* воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Работа с данной группой детей выстраивается на **принципах** индивидуально-дифференцированного подхода, с учётом характера заболеваний.

Программа предусматривает проведение традиционных, обобщающих уроков, с применением такой **формы** работы, как фронтальная, индивидуальная, работа парами. Ведущей формой работы с обучающимися на уроках является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода. Для обучения характерны значительно сниженный темп обучения, простота содержания знаний, максимально возможная самостоятельность и активность ученика в процессе обучения, многократная повторяемость материала при небольшом увеличении объема и его усложнении.

При проведении уроков по предмету «Адаптивная физическая культура» предполагается использование следующих **методов:** словесный (рассказ, объяснение, беседа, распоряжения, команды), наглядный (применение пособий таблиц, рисунков, технических средств), практический (выполнение упражнений и заданий).

В соответствии с требованиями ФГОС результативность обучения каждого обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями) (вариант 2) оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

В 6 классе для детей с умеренной умственной отсталостью ведется без отметочного обучения. Система оценки результатов отражает взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода;
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике;
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценивании достижений диагностики уровня усвоения знаний и умений учитываются особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом психофизического развития обучающегося. При выполнении всех заданий и упражнений по предмету «Адаптивная физическая культура» ученикам оказывается помощь педагогом: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции. При оценке результативности достижений учитывается степень самостоятельности обучающегося.

В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у обучающегося нарушений, оценивается его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

В ходе реализации рабочей программы ведется **мониторинг** предметных результатов обучения по предмету «Адаптивная физическая культура», который проводится в 2 этапа:

1 этап – сентябрь (стартовая диагностика)

2 этап - май (итоговая диагностика)

Цель мониторинга - оценка уровня сформированности действий и определение достижения планируемых результатов по предмету «Адаптивная физическая культура».

Результат оцениваются по следующим критериям:

5 баллов - выполняет действие самостоятельно,

4 балла - выполняет действие по инструкции (вербальной или неверб.),

3 балла - выполняет действие по образцу,

2 балла - выполняет действие с частичной физической помощью,

1 балл - выполняет действие со значительной физической помощью,

0 баллов - действие не выполняет.

Результаты дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков учащихся; запланировать индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

Оценка достижений, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов осуществляется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения выполняют коррекционно-развивающую функцию.

Выявление сформированности базовых учебных действий проводится через мониторинг программы базовых учебных действий.

## ***II. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.***

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2). Формирование базовых учебных действий.

Содержание предмета отражено в двух разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры».

Освоение раздела «Физической подготовки» предусмотрено во всех четвертях и предполагается освоение: построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено во всех четвертях и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). Игры с элементами спортивных игр (с бросками и ловлей волейбольного мяча) осваиваются в течение двух уроков. Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также коррекционной подвижной игры происходит в течение двух уроков. Подбор предметов для общеразвивающих упражнений, а также коррекционных подвижных игр производится в зависимости от индивидуального психофизического состояния обучающихся.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития включает в себя несколько этапов:

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Продолжительность каждого из этапов индивидуально корректируется. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды.

С целью решения вопросов по профориентации обучающихся на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» включается материал, направленный на знакомство учащихся с многообразием мира профессий.

На уроках, где рассматриваются вопросы профориентационного характера, ведется работа по формированию ценностного отношения к труду, пониманию его роли в жизни человека и в обществе, по развитию интереса к учебно-познавательной деятельности, основанной на посильной практической включенности в различные ее виды, в том числе социальную, трудовую, игровую.

Продолжительность урока в 6 классе составляет 40 минут. С целью профилактики утомления в учебном процессе необходимо чередовать различные виды учебной деятельности от 5 до 7 видов. Продолжительность одного вида учебной деятельности составляет 7 – 10 минут.

В повседневной и текущей оценочной деятельности соотносятся результаты, продемонстрированные учеником с критериями оценивания: выполняет действие самостоятельно, выполняет действие по инструкции (вербальной или невербальной), выполняет действие по образцу, выполняет действие с частичной физической помощью, выполняет действие со значительной физической помощью, действие не выполняет.

### ***III. Описание места учебного предмета в учебном плане.***

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана для 6 класса. На предмет «Адаптивная физическая культура» в 6 классе отведен 1 час в неделю. Количество часов в год составляет 34 часа ауд. и 34 часа отведено на самостоятельное изучение.

### ***IV. Планируемые результаты освоения программы.***

#### ***Ожидаемые личностные результаты:***

- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности:

- с помощью взрослого соблюдает правила поведения в урочной деятельности;
- вербально (невербально) взаимодействует со взрослыми и сверстниками;
- с помощью взрослого вербально (невербально) вступает в общение со знакомыми взрослыми и детьми;
- понимает настроение близких взрослых и сверстников;
- выполняет правила поведения на основе усвоенных норм и правил (реагирует на «нельзя», «можно», «хорошо», «плохо» и пр.);

- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей:

- произносит свое имя, имена своих товарищей; имена и отчества педагогов и родителей;
- знает последовательность дней недели, времен года;
- выделяет предметы по обобщающим признакам.

- формирование уважительного отношения к окружающим:

- выполняет (или реагирует) инструкции близкого взрослого;
- вербально (невербально) приветствует учителя, взрослого;
- выполняет (или реагирует) инструкции учителя, взрослого;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире:

- выполняет простые инструкции взрослого при совместной продуктивной деятельности (использует карточки);
- с помощью взрослого вербально (невербально) вступает в общение, задает простые вопросы (использует карточки)
- проявляет отзывчивость, доброжелательность;
- вербально (невербально) взаимодействует со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- выполняет простые действия при совместной продуктивной деятельности (использует карточки);

- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения:

- выполняет правила поведения в разных социальных ситуациях: с учителем и учащимися в школе;

- вербально (невербально) выражает просьбу, отказ, неудовольствие, задает вопрос (использует карточки);

- выполняет задания учителя в школе и дома (использует карточки);

- проявляет активность на уроках;

- соблюдает правила поведения на уроках и переменах;

- проявляет интерес к учению;

- адекватно реагирует на похвалу и замечания;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах:

- ведет себя в соответствии общепринятыми элементарными социальными нормами и правилами;

- не проявляет агрессии при замечании взрослого или сверстника;

- реагирует на «хорошо/плохо», «можно/нельзя» при помощи взрослого и самостоятельно (использует карточки);

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств:

- с помощью взрослого участвует в различных видах творческой деятельности;

- вербально (невербально) выражает свое отношение к художественному образу (красиво/некрасиво, понравилось/не понравилось);

- при посещении общественных мест ведет себя в соответствии общепринятыми элементарными социальными нормами и правилами;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей:

- вербально (невербально) вступает в общение: спокойно разговаривает, может вежливо попросить, предложить товарищу свою помощь (учебные принадлежности, игрушки и т. д.);

- не проявляет агрессии при замечаниях взрослого или сверстника;

- вербально (невербально) проявляет элементарные чувства (радость, печаль, гнев и пр.);

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций:

- проявляет интерес к общению (вербально/невербально);
- ведет себя в детском коллективе в соответствии общепринятыми элементарными социальными нормами и правилами;
- вербально (невербально) выражает элементарные чувства: жалость, радость, сострадание;
- не мешает товарищу и принимает участие в совместной игре;
- играет увлеченно, сосредоточенно;
- подражает речевой и поведенческой деятельности взрослого, одноклассников;
- выражает свое отношение к происходящему мимикой, жестами, речью;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям:

- в повседневной жизни выполняет самостоятельно элементарные правила личной гигиены (ходит самостоятельно в туалет, моет руки после посещения туалета);
- следит за осанкой на уроке;
- выполняет инструкции, поручения взрослого, в том числе в совместной деятельности;
- при помощи взрослого сравнивает свою работу с образцом;
- самостоятельно выполняет посильные трудовые поручения;
- бережно относится к учебным принадлежностям, к личным вещам, понимает их назначение.

### **Возможные предметные результаты**

#### ***Физическая подготовка***

Ходить в различном темпе, с изменением направления.

Ходить сохраняя равновесие, выполнять ходьбу с заданием.

Бежать в различном темпе, прыгать в длину, глубину, приседать.

Выполнять движения туловищем, руками, головой.

Ползать на животе и четвереньках, подлезать под препятствия.

Выполнять лазание по гимнастической стенке.

Ходить по гимнастической скамейке, ползать.

Выполнять прыжки с продвижением вперед, бежать в быстром темпе, бежать преодолевая препятствия.

Метать в цель.

#### **Коррекционные подвижные игры**

Соблюдать правила игры.

Соблюдать последовательность действий в играх.

Бросать и ловить мяч.  
Проходить полосу препятствий.  
Определять предметы на ощупь.

Изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на формирование следующих **базовых учебных действий**:

- взаимодействие со взрослыми
- нахождение и обучение в среде сверстников
- ориентация в учебной среде
- учебная поза
- коммуникативное взаимодействие со сверстниками
- эмоциональное взаимодействие со сверстниками
- сосредоточенность на объекте деятельности
- выполнение инструкций
- использование по назначению учебных материалов
- выполнение действия по подражанию
- выполнение действия по образцу
- выполнение задания в течение определенного периода времени
- выполнение задания от начала до конца
- выполнение задания с заданными качественными параметрами
- самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия.

#### ***V. Содержание учебного предмета***

##### ***«Физическая подготовка»***

Вводное занятие .Диагностика уровня физического развития учащихся.

Ходьба в быстром темпе, бег по прямой.

Бег с изменением темпа.

Быстрый бег.

Прыжки через препятствия.

Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через предметы.

Приседания, прыжки на двух ногах.

Прыжки с продвижением вперед, в сторону.

Подлезание под препятствия.

Преодоление препятствий при ходьбе, беге.

Прыжок в глубину.

Лазание по гимнастической стенке.

Стояние и передвижение на коленях.

Подлезание под препятствие на животе, четвереньках.  
 Прыжок в глубину.  
 Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на стенку.  
 Сбивание предметов малым мячом.  
 Бег с изменением темпа и направления движения.  
 Преодоление препятствий при беге.  
 Бег в быстром темпе, метание в цель.

*Коррекционные подвижные игры*

Броски и ловля волейбольного мяча с отскоком от пола.  
 Броски и ловля волейбольного мяча через сетку.  
 Соблюдение действий в игре –эстафете «Полоса препятствий».  
 Коррекционная игра «На ощупь».  
 Сбивание мячами предметов.  
 Игра : «Собери пирамидку».  
 Игра : На развитие чувства равновесия. «Болото».  
 Броски и ловля волейбольного мяча.  
 Игра «Бросайка».  
 Коррекционная игра «Найди предмет в зале».  
 Удары мячом в ворота с места.  
 Игра –эстафета «Полоса препятствий».  
 Игра с бросанием предметов «Бросайка».  
 Броски волейбольного мяча снизу двумя руками через сетку.

**VI. Тематическое планирование по предмету  
 «Адаптивная физкультура», 6 класс**

<b>№ n/n</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Аудиторные (работа с учителем)</b>	<b>Самостоятельное изучение материала</b>	<b>Количество проверочных работ</b>
<b>Предмет «Адаптивная физкультура» - 34 часа ауд., 34 часа с.и.</b>				
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	В процессе обучения		
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	19	19	0
<b>3</b>	<b>Коррекционные подвижные игры</b>	15	15	0
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>0</b>

## ***VII. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.***

### **Место проведения:**

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

**Инвентарь:** волейбольные мячи, волейбольные стойки, фишки, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, лыжи, палочки лыжные щиты с кольцами, секундомер, гимнастические маты, обручи.

### **Учебно-методическое обеспечение**

#### **1. Учебная литература**

Учебник: Лях В.И. «Мой друг – физкультура» Просвещение 2013г.

#### **2. Научно - методическая литература**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Авторы программ: Белов В.Н., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. под ред. И.М. Бгажноковой., 2013 г.

2. Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4, классы. Авторы-составители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г

3. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009.

4. Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно-оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности

5. Коррекционное обучение как основа личностного развития аномальных дошкольников. / Под ред. Л.П. Носковой – М.: Педагогика, 2007

6. Психологические вопросы коррекционной работы в коррекционной школе. / Под редакцией Ж.И. Шиф - М.: Педагогика, 2011.

7. Коррекционно – развивающая направленность обучения и воспитания умственно отсталых детей. Сборник научных трудов. – М.: Изд-во МГПИ им. В.И. Ленина, 2003.
8. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников [Текст] / Н.Ф. Дик. – М.: Феникс, 2008. – 311 с.
9. Дмитриев А.А. Проблемы укрепления здоровья и психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида / А.А. Дмитриев, С.И. Веневцев // Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. - Красноярск: РИО КГПУ, 1999. - С. 30 - 44.
10. Екжанова Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание [Текст] / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.
11. Здоровье и образование [Электронный ресурс]: [www.valeo.edu.ru](http://www.valeo.edu.ru)

#### **Литература для учащихся**

1. Сиканова Н.С. Коррекционно-развивающие занятия, направленные на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни детей [Текст] / Н. С. Сиканова, Л. М. Тарасенко // Коррекционная педагогика. – 2010. - №5. - С. 82 - 86.
2. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости /Б.В. Сермеев// Здоровье нации: Сб. материалов Междунар. Науч. Конгр. - М., 1970. - С. 32.
3. Журнал физическая культура в школе. 2012 – 2013год.