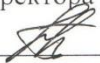



РАССМОТРЕНО

Зам. директора по УР


Тишкова Н.А.
протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Седова Г.Я.
Приказ №167 от «31» 08
2023 г.

Адаптированная образовательная программа
для детей с ограниченными возможностями здоровья
по физической культуре
6 класс
Учитель: Ларионова Оксана Валерьевна

2023 – 2024 учебный год
с. Волочаевка

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 6 класса по коррекционному курсу «Адаптивная физическая культура» для обучающихся воспитанников с интеллектуальными нарушениями, составлена на основе:

- Адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2);
- Приказа Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 года №1599 «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Программно-методического материала «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией В. В. Воронковой.

Цели программы:

Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.

Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.

Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи программы:

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:

Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;

Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;

Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;

Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Предметная область «Адаптивная физическая культура» является инвариантной частью учебного плана, согласно которому на его изучение в 3 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Планируемые результаты изучения учебного курса:

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол и мини-футбол;
- правила замены игроков при игре в мини-футбол.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;

- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;
- уметь вводить мяч из-за боковой линии при игре в мини-футбол;
- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места;
- знать упрощенное правило игры в мини-футбол, баскетбол и пионербол.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

6 класс (102 часов)

- Легкая атлетика;
- Гимнастика;
- Лыжная подготовка;
- Подвижные игры

Гимнастика и акробатика (24 часа).

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!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные 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;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ног.

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 (35 часов).

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением 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—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.

Лыжная подготовка (17 часов) в том числе региональный компонент — 17 часов.

Передвижение на лыжах попе ременным 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 рас стояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки).

Подвижные и спортивные игры (29 часов).

Пионербол (12 часов). Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, 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 (14 часов). 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 (3 часа):

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием;

- с бегом на скорость;
 - с прыжками в высоту, длину.
- Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Гимнастика	23
2	Легкая атлетика	35
3	Подвижные и спортивные игры	29
4	Лыжная подготовка	15
5	Основы знаний	В процессе урока
6	Всего часов	102

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата	Факт. дата
1	Правила ТБ на уроках физической культуры. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.	1		
2	Ходьба скрестным шагом.	1		
3	Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1		
4	Ходьба с преодолением препятствий.	1		
5	Понятие о спортивной ходьбе.	1		
6	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.	1		
7	Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.	1		
8	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	2		
9	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин			
10	Бег на 60 м с низкого старта.	1		
11	Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки.	1		
12	Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см).	2		
13	Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см).			
14	Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.	2		
15	Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.			
16	Эстафетный бег (100 м) по кругу.	2		
17	Эстафетный бег (100 м) по кругу.			
18	Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок.	2		
19	Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок.			
20	Кроссовый бег 300—500 м..	3		
21	Кроссовый бег 300—500 м..			
22	Кроссовый бег 300—500 м.			
23	Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед	1		

24	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге	1		
25	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания	2		
26	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания..			
27	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.	2		
28	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.			
29	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.	3		
30	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.			
31	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			
32	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега	2		
33	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега			
34	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком	2		
35	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.			
36	Гимнастика и акробатика. Правила ТБ. Перестроение из одной шеренги в две.	1		
37	Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.	1		
38	Повороты кругом. Ходьба по диагонали.	1		
39	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку	1		
40	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: дыхательные упражнения	1		
41	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения в расслаблении мышц	1		
42	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с большими обручами	1		
43	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с малыми мячами	1		
44	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с набивными мячами	1		
45	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
46	Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ног.	1		
47	Простые и смешанные висы и упоры	1		
48	Переноска груза и передача предметов	1		
49	Танцевальные упражнения	2		
50	Танцевальные упражнения			
51	Лазание и перелезание	1		
52	Равновесие	2		
53	Равновесие			
54	Опорный прыжок	3		
55	Опорный прыжок			

56	Опорный прыжок			
57	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	2		
58	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.			
59	Лыжная подготовка. Правила ТБ. Подбор лыж	1		
60	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.	3		
61	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.			
62	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.			
63	Подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов	1		
64	Игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты.	1		
65	Подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов			
66	Повороты переступанием в движении	2		
67	Повороты переступанием в движении			
68	Подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом"	1		
69	Игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты.	1		
70	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м	2		
71	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м			
72	Игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты.	1		
73	Преодолеть на лыжах 1,5 км	1		
74	Подвижные и спортивные игры. Пионербол. Правила ТБ. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.	1		
75	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	2		
76	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.			
77	Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе".	3		
78	Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе".			
79	Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе".			
80	Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча	4		
81	Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча			
82	Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча			
83	Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча			
84	Учебная игра.	2		
85	Учебная игра.			
86	Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры.	1		
87	Остановка шагом. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок).	1		
88	Подвижные игры с элементами баскетбола' "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча.	3		
89	Подвижные игры с элементами баскетбола' "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча.			

90	Подвижные игры с элементами баскетбола' "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча.			
91	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Спортивные нормативы.	2		
92	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.			
93	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1		
94	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	2		
95	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.			
96	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	2		
97	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.			
98	Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Прыжки со скакалкой до 1 мин	2		
99	Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).			
100	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, пролезанием	1		
101	Подвижные игры с бегом на скорость, с прыжками в длину, высоту	2		
102	Подвижные игры с бегом на скорость, с прыжками в длину, высоту			

Приложение

Контрольно-оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 6 классе

	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2.	Прыжок в длину, см	320	300	260	280	260	220
3.	Метание мяча 150 г, м	30	27	23	23	20	17
4.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	5	4	3	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	12	10	8

