

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ЮГО-ЗАПАДНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Пестравка муниципального района Пестравский Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей
естественнонаучных и
обществоведческих
дисциплин.
Руководитель МО
Протокол №1 от
29.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УР Феклисова С.Г.
29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО.
Директор ГБОУ СОШ
с.Пестравка
Мясоедова А.Ю.
Приказ №
от 01.09.2025г.

АООП по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
Вариант 1
Для 6 класса

Пестравка, 2025

Пояснительная записка

1. Наименование программы: Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 6 класса, реализующая АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

2. Цель программы: Коррекция и компенсация нарушений физического развития, совершенствование основных двигательных умений и навыков, укрепление здоровья, формирование устойчивой привычки к занятиям физической культурой.

3. Задачи:

- **Образовательные:** Формировать знания о технике безопасности на уроках, о значении ходьбы и других физических упражнений для здоровья. Обучать основам техники ходьбы, бега, метаний, прыжков, упражнений с предметами, а также элементам спортивных игр (баскетбол, волейбол, настольный теннис).
- **Коррекционно-развивающие:** Корригировать и развивать координационные способности, пространственную ориентацию, точность движений, силовые качества, ловкость, равновесие. Развивать функции внимания, памяти, мышления в процессе двигательной деятельности.
- **Воспитательные:** Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, умение взаимодействовать в коллективе, соблюдать правила техники безопасности и правила игр. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.

4. Особенности программы: Программа адаптирована с учетом психофизических особенностей обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Содержание материала направлено на простое и доступное выполнение заданий, многократное повторение для закрепления навыков, использование игровых методов и соревновательных элементов для повышения мотивации. Упражнения подобраны с акцентом на коррекцию основных двигательных нарушений.

5. Количество часов: Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе в соответствии с учебным планом ГБОУ СОШ с. Пестровка рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Название темы	Содержание деятельности	Коррекционно- развивающий компонент
1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий	Повторение основных правил поведения в зале. Ходьба в колонне: обычная, на носках, на пятках. Ходьба с изменением темпа по зрительному и звуковому сигналу учителя. Ходьба с выполнением заданий (остановка, хлопок, поворот).	Развитие слухового и зрительного внимания, пространственной ориентации и реакции на сигнал.
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 5-10 мин	Беседа о пользе ходьбы для сердца, дыхания и осанки. Практическое выполнение продолжительной ходьбы в медленном и среднем темпе с контролем дыхания и осанки.	Развитие общей выносливости, формирование устойчивого навыка правильного дыхания при циклической нагрузке.
3	Бег в равномерном темпе до 5 минут	Бег «трусцой» в колонне за учителем. Сочетание бега и ходьбы (2 мин бег - 1 мин шаг) для достижения	Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, воспитание волевых качеств (умения

№ урока	Название темы	Содержание деятельности	Коррекционно- развивающий компонент
		суммарного времени. Контроль самочувствия.	преодолевать усталость).
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см	Обучение технике: отталкивание двумя ногами, приземление на обе ноги с амортизацией (сгибанием коленей). Запрыгивание на гимнастический ящик или сложенные маты.	Развитие силовых качеств мышц ног, координации, ориентировки в пространстве и смелости.
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	Бег с максимальной скоростью на 30 м с высокого старта. Выполнение беговых АБУ: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, семенящий бег.	Развитие скоростных качеств, координации, укрепление мышц стопы и голени, correction походки.
6	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	Обучение исходным положениям для разных способов метания. Метание мяча на дальность с места: снизу (из седа), из-за головы (стоя), через голову назад (в парах).	Развитие силы мышц плечевого пояса и брюшного пресса, коррекция навыка дифференциации мышечных усилий.

№ урока	Название темы	Содержание деятельности	Коррекционно- развивающий компонент
7	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	Обучение командам «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Отработка техники низкого старта и стартового разгона. Бег на 60 м на результат.	Развитие быстроты реакции, стартовой скорости и координации в условиях дефицита времени.
8	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	Закрепление техники толкания: исходное положение (мяч у шеи, локоть отведен), мощное выталкивание мяча за счет ног и туловища. Толкание на результат.	Развитие взрывной силы мышц ног, спины и плечевого пояса, коррекция координации последовательных усилий.
9	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Совершенствование ритма разбега, отталкивания и финального усилия. Метание мяча на дальность с соблюдением правил (не заступать за линию, не выходить из коридора).	Развитие пространственной ориентации, ритмичности и точности движений.
10	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).	Отработка техники поворотов на месте вокруг пятки опорной ноги.	Коррекция вестибулярного аппарата, развитие статического

№ урока	Название темы	Содержание деятельности	Коррекционно- развивающий компонент
		Выполнение поворотов по отдельной команде и в составе группы.	равновесия и точности выполнения команд.
11	Упражнения на преодоление сопротивления	Парные упражнения: перетягивание каната, «борьба за мяч», передвижение в парах спиной друг к другу с сопротивлением.	Развитие силовых качеств, коррекция умения адекватно соизмерять и применять мышечное усилие.
12	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	Передвижение по залу с закрытыми глазами по заданию учителя. Построение в шеренгу, колонну, круг по ориентирам. Нахождение своего места в строю.	Коррекция зрительно-пространственного восприятия, развитие памяти и умения действовать по словесной инструкции.
13	Упражнения на равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке (прямо, боком, с перешагиванием через предметы), стойка на одной ноге («ласточка»), повороты на носке.	Развитие динамического и статического равновесия, коррекция работы вестибулярного аппарата, профилактика травматизма.
14	Упражнения на укрепление мышц	Комплекс ОРУ: для пресса и спины	Развитие силовой выносливости,

№ урока	Название темы	Содержание деятельности	Коррекционно-развивающий компонент
	туловища, рук и ног	(«лодочка», подъем туловища), для рук (сгибание-разгибание), для ног (приседания, выпады). Использование гантелей 1-2 кг.	формирование мышечного корсета, коррекция осанки.
15	Упражнения с сопротивлением	Использование резиновых амортизаторов: сгибание-разгибание рук, «гребля», разведение рук. Парные упражнения с оказанием дозированного сопротивления.	Развитие силовых качеств основных мышечных групп, коррекция точности и амплитуды движений.
16	Упражнения с гимнастическими палками	Построение с палкой. Упражнения: наклоны и повороты с палкой на лопатках, перешагивание через палку, выпады с палкой над головой.	Формирование правильной осанки, развитие координации движений, гибкости и совместных действий.
17	Опорный прыжок	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла в ширину: наскок на мостик, толчок ногами, упор	Развитие смелости, решительности, координации и ориентировки в пространстве при полете.

№ урока	Название темы	Содержание деятельности	Коррекционно-развивающий компонент
		руками, соскок с приземлением. Страховка учителем.	
18	Упражнения для формирования правильной осанки	Статические упражнения у гимнастической стенки. Динамические упражнения: ходьба с мешочком на голове, «кошка», прогибы лежа на животе.	Коррекция и закрепление навыка правильной осанки, укрепление мышц спины и брюшного пресса.
19	Упражнения со скакалками	Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу. Прыжки с продвижением вперед. Простые комбинации (4 прыжка на двух, 4 на левой, 4 на правой).	Развитие ритмичности, ловкости, координации, укрепление сердечно-сосудистой системы.
20	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Броски малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Ходьба и бег с изменением скорости и направления по сигналу. Эстафеты с точной передачей предметов.	Коррекция и развитие глазомера, точности, умения рассчитывать усилие и расстояние. Развитие быстроты реакции.

№ урока	Название темы	Содержание деятельности	Коррекционно- развивающий компонент
21	Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков.	Беседа об основных правилах: передвижение с мячом, фолы, правила 3-х секунд. Обсуждение обязанностей нападающего и защитника.	Развитие понимания социальных норм, коррекция произвольного внимания и логического мышления.
22	Правила судейства. Предупреждение травматизма.	Изучение жестов судьи (пробежка, фол, аут). Беседа о причинах травм (неподготовленные мышцы, нарушение дисциплины) и способах их профилактики.	Формирование знаний о безопасном поведении, развитие самоконтроля и ответственности.
23	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Изучение основной стойки готовности. Отработка передачи мяча от груди на месте, затем в движении в парах (передвижение приставными шагами).	Коррекция координации в динамическом режиме, развитие точности и своевременности передачи.
24	Ведение мяча с обводкой препятствий	Отработка ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Ведение	Развитие ловкости, управления мячом, периферического зрения. Коррекция

№ урока	Название темы	Содержание деятельности	Коррекционно- развивающий компонент
		«змейкой» с обводкой расставленных конусов.	зрительно-моторной координации.
25	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	Выполнение связок: ловля мяча -> ведение -> остановка -> передача; ведение -> обводка стойки -> бросок по кольцу.	Развитие оперативного мышления, умения соединять технические элементы в единое действие в условиях игровой ситуации.
26	Волейбол. Правила игры, наказания за нарушение игры и судейство.	Беседа об основных правилах: количество касаний, переход подачи, ротация. Объяснение нарушений (заступ, двойное касание) и санкций.	Развитие способности к логическому мышлению, пониманию причинно- следственных связей (нарушение - > наказание).
27	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и вперед	Изучение основной стойки. Перемещение приставными шагами. Отработка передачи над собой на месте и передачи партнеру вперед.	Развитие быстроты реакции, стартовой скорости. Коррекция тонкой моторики кистей рук и координации.
28	Прыжки с места и	Отработка техники	Развитие

№ урока	Название темы	Содержание деятельности	Коррекционно- развивающий компонент
	с шага в высоту и длину. Учебная игра в волейбол	отталкивания, маха руками и приземления. Игра в волейбол по упрощенным правилам (сниженная сетка, разрешены ловля и бросок).	прыгучести, координации. Формирование умения применять навыки в игровой ситуации, работать в команде.
29	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	Отработка приема и передачи мяча снизу двумя руками. Чередование передач над собой: одна сверху, следующая снизу.	Коррекция дифференцировки мышечных усилий для разных способов. Развитие предвосхищения траектории полета мяча.
30	Настольный теннис. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	Обучение хватке ракетки. Отработка ударов справа и слева по мячу, набрасываемому учителем. Упражнение в парах у стола.	Развитие быстроты реакции, зрительно-моторной координации и мелкой моторики кисти.
31	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	Изучение основной стойки. Отработка короткой подачи с близкого к столу положения и длинной подачи с задней линии.	Коррекция и развитие точности, умения придавать мячу различную траекторию и скорость.

№ урока	Название темы	Содержание деятельности	Коррекционно- развивающий компонент
32	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	Объяснение системы счета (до 11 очков), правила подачи. Проведение учебной игры в парах или мини-турнира по упрощенным правилам.	Формирование умения соблюдать правила, действовать в соревновательных условиях, адекватно воспринимать результат.
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках по национальным видам и состязаниям. Игра «Жмурки», правила игры, описание	Инструктаж по технике безопасности при проведении народных игр. Объяснение правил игры «Жмурки»: выбор водящего, его обязанности, границы площадки. Проведение игры с соблюдением всех правил.	Развитие слухового восприятия и ориентировки в пространстве без зрительного контроля. Воспитание честности и дисциплины через соблюдение правил игры.
34	Итоговое занятие	Прохождение контрольных нормативов или выполнение изученных упражнений по выбору учителя (например, челночный бег, метание мяча, прыжки в длину с места). Подведение	Оценка динамики развития основных физических качеств и двигательных навыков за учебный год. Формирование адекватной самооценки и положительного отношения к занятиям физкультурой.

№ урока	Название темы	Содержание деятельности	Коррекционно- развивающий компонент
		итогов года, награждение самых активных учащихся.	

Система оценки достижений планируемых результатов

Оценка выставляется на основе текущего наблюдения за деятельностью ученика. Учитывается:

- Техника выполнения упражнений (соответствие образцу, которую демонстрирует учитель).
- Применение умений в игровой и соревновательной деятельности.
- Старание и прилежание ученика.
- Динамика индивидуального развития (сравнение с самим собой в начале года/четверти).
- Знание и соблюдение правил техники безопасности и правил игр.

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал/площадка.
- Гимнастические скамейки, маты, козел, стенка.
- Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные (1-2 кг).
- Гимнастические палки, обручи, скакалки.
- Ракетки и мячи для настольного тенниса, теннисный стол.
- Секундомер, рулетка, конусы для разметки.

Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса

Для «Адаптивной физической культуры, как правило, **не существует стандартного учебника для ученика**. Образовательный процесс строится на основе **рабочей программы педагога**. Могут использоваться:

- **Карточки-схемы** с упражнениями.
- **Иллюстрированные альбомы** с правилами игр и комплексами упражнений.
- **Дидактический материал** (изображения спортивного инвентаря, видов спорта).

Общеметодические пособия по нормативному обеспечению:

- **Бгажнокова И.М., Бойков Д.И. и др. «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» (программно-методические материалы).** — Просвещение / Владос.
- **Шипицына Л.М. «Необучаемый ребенок в семье и обществе».** — Речь.
- **Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1).** — Официальный ресурс (fgosreestr.ru).
 - **Описание материально – технического обеспечения**
 - **образовательного процесса**
-