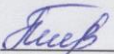
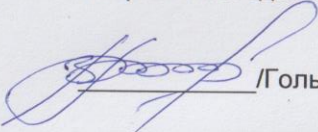


РАССМОТРЕНО
На заседании МО
Руководитель МО

 /Первухина Н.В./
Протокол № 1
от « 29 » августа 2025г.

СОГЛАСОВАНО
Старший методист

 /Голых В.В./

УТВЕРЖДЕНО

И.о.заведующей филиалом
«Александровская СОШ»,
филиал МАОУ Усовская СОШ
/Колесникова Е.Б./

Приказ № 74
от «01» сентября 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета/ курса: Адаптивная физическая культура

уровень реализации: базовый

класс: для 6 класса начального общего образования

год реализации: 2025 - 2026 учебный год

количество часов: в год – 34 часа

в неделю – 1 час

составитель: Первухина Наталья Вячеславовна, учитель начальных классов

с. Александровка, 2025г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Адаптивная физкультура» составлена для учащихся с расстройствами аутистического спектра и умеренной и тяжелой (глубокой) умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра.

Основания разработки рабочей программы:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ).

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598;

- Федеральной адаптированной основной образовательной программы НОО «Александровской СОШ», филиала МАОУ Усовская СОШ

- Учебного плана «Александровской СОШ», филиала МАОУ Усовская СОШ на 2025-2026 учебный год.

Цель: изучения учебного предмета: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: изучения предмета:

- разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- формирование и совершенствование основных и прикладных

- двигательных навыков;

- формирование умения, ходить на лыжах, играть в спортивные игры

- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

2. Общая характеристика учебного предмета

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим РАС, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка»,

Раздел **«Коррекционные подвижные игры»** включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел **«Лыжная подготовка»** предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел **«Физическая подготовка»** включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение курса «Адаптивная физкультура» шестого года обучения отводится по 1 часу в неделю, курс рассчитан на 34 часа (34 учебные недели).

4. Личностные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты:

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах. Личностные результаты освоения программы должны отражать: осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; формирование уважительного отношения к иному мнению; развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» начальной школе являются формирование следующих умений:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры); первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности; вовлечение в систематические занятия физической культурой; умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

5. Содержание учебного предмета

Содержание предмета «Адаптивная физкультура» представлена следующими разделами: «Элементы спортивных игр и подвижные игры», «Элементы спортивных упражнений», «Общеразвивающие и корригирующие упражнения».

Элементы спортивных игр и подвижные игры. Подвижные игры на развитие координационных способностей. Соблюдение правил игры. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Подвижные игры на развитие скоростных способностей. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом». Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Бадминтон: узнавание, различение инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя подача, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху. Игра в паре. Футбол: узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в пустые ворота, в ворота с вратарем с места, с 2-5 шагов, с разбега. Прием мяча, стоя в воротах: ловить мяч руками, отбивать мяч ногой, руками. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Волейбол: узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху, снизу. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. Игра в паре без сетки, через сетку. Баскетбол: узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой, с обходом препятствия. Броски мяча в кольцо двумя руками.

Элементы спортивных упражнений. Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание.

Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением

правильной осанки. Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Кол-во часов	Дата изучения	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	1		Правила поведения в спортивном зале и на уроках адаптивной физкультуры. ПИ «Паровоз», «Кирпичики». Соблюдение правил игры.	Инструктаж по т/б. Ходьба.
2.	1		ОРУиКУ. Дыхательные упражнения.	Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУиКУ.
3.	1		Выполнение движений головой. Выполнение движений руками, пальцами рук.	Построение, правильное выполнение упражнений
4.	1		Дыхательные упражнения. Основные положения и движения.	Ходьба, бег в различном темпе.
5.	1		Построения и перестроения. Бег по скамейке, прыжки через кирпичики.	Построение, перестроение, ОРУ, игра.
6.	1		Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. ОРУ	Ходьба.
7.	1		Ходьба и бег. Ходьба в колонне друг за другом, легкий бег и т.п.	Ходьба, бег, игра
8.	1		Лазание, перелазание, подлезание. Ползание на животе. ПИ «Болото».	Ходьба, бег, ОРУ ползание, игра
9.	1		Ползание. Опора на колени (изменение положения тела из положения «сидя на пятках»	Ходьба.
10.	1		Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч).	Ходьба с различным положением рук и предметом.
11.	1		Прыжки. Прыжок в длину с шага. Прыжок в высоту с шага.	Прыжки
12.	1		Основные движения. Круговые движения руками. Игра в паре.	Ходьба, бег в различном темпе, игра
13.	1		Ходьба на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень	Ходьба, бег, ОРУ.
14.	1		Ритмические упражнения: элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.	Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ.
15.	1		Ритмические упражнения. Изменение поз в положении лежа, сидя, стоя.	Ходьба, бег, ОРУ.
16.	1		Прикладные упражнения. Построения и перестроения	Ходьба.

17.	1		Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.	Бег, ходьба с мячом
18.	1		Перешагивание через незначительные препятствия.	Прыжки.
19.	1		Бег в играх «Эстафеты». Соблюдение правил игры.	Ходьба, бег, ОРУ переползание.
20.	1		Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем	Ходьба, бег, ОРУ.
21.	1		Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). ПИ «Рыбаки и рыбки».	Ходьба, игра
22.	1		Прыжки в длину.	Упражнения с мячами.
23.	1		Ходьба с высоким подниманием колен. ПИ «Бросай-ка».	Упражнения с предметами
24.	1		Разучивание простых танцевальных движений под музыку.	Ходьба, бег, ОРУ.
25.	1		Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.	ОРУ, ходьба, игра
26.	1		Перекладывание палки, мяча из одной руки в другую. Игра в парах с мячом.	Ходьба с сохранением правильной осанки
27.	1		Приседание. Ползание на четвереньках. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» и наоборот	Построение, перестроение.
28.	1		Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую)	Построение, перестроение.
29.	1		Ходьба с различным положением рук	Ходьба.
30.	1		Быстрый и медленный бег. Чередование бега с ходьбой.	Бег, ходьба.
31.	1		Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте.	Прыжки.
32.	1		Полоса препятствий. Прыжки в высоту.	Ходьба, бег, прыжки, ползание.
33.	1		Передача предметов по кругу, в колонне .	Упражнения с предметами.
34.	1		Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Бег, ходьба, ОРУ, ползание.

7. Материально - техническое обеспечение образовательной деятельности

предусматривает:

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.
- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, тренажёры, и т.д.