

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области
Кинельское управление министерства образования и науки
Самарской области
ГБОУ СОШ с. Георгиевка

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
«Здоровье»
Руководитель МО
Смолякова Н.А.
Протокол №1
от 25.08.25г.

ПРОВЕРЕНО
заместитель директора
по УВР
Климова Е.Ф.
от 28.08.25г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ
с.Георгиевка
Шафигулина О.С.
№ 90-ОД от 29.08.25г.

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
(интеллектуальные нарушения, индивидуально на дому)
для обучающегося 6 класса**

1. Пояснительная записка

Настоящая адаптированная программа по физической культуре разработана для учащегося 6 класса с УО (Умственная отсталость), обучающегося в условиях индивидуального обучения. Программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ОВЗ (ФГОС О УО), а также специфики развития детей с данным нарушением.

Актуальность: Физическая культура является одним из важнейших компонентов коррекционно-развивающего обучения для детей с УО. Она способствует не только развитию двигательной сферы, но и оказывает значительное влияние на коррекцию психического развития (внимание, память, мышление), формирование элементарных навыков самообслуживания и саморегуляции, а также социализацию. Программа 6 класса направлена на закрепление базовых двигательных навыков, освоенных ранее, и введение более простых, но четко структурированных элементов игр и спортивных упражнений, с акцентом на доступность и многократное повторение.

Цель программы: Укрепление здоровья, коррекция и развитие двигательных, психических и личностных качеств обучающегося с УО, формирование начальных навыков самостоятельной двигательной деятельности и элементарных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи программы:

- **Образовательные:**
 - Обеспечить освоение элементарных сведений о пользе физических упражнений для здоровья.

- Обучить выполнению доступных физических упражнений, базовых двигательных действий (ходьба, бег, метание).
- Формировать умение соблюдать элементарные правила безопасности.
- **Коррекционно-развивающие:**
 - Развивать основные физические качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость) в доступных пределах.
 - Корректировать нарушения общей моторики, координации, равновесия.
 - Стимулировать развитие внимания (особенно устойчивости и концентрации) и зрительно-моторной координации.
 - Способствовать развитию эмоционально-волевой сферы через двигательную активность, формировать навыки самоконтроля.
- **Воспитательные:**
 - Воспитывать положительное отношение к физической активности.
 - Формировать навыки выполнения команд, следования четким инструкциям.
 - Стимулировать инициативу и самостоятельность в выполнении знакомых упражнений.

Принципы реализации программы:

- **Принцип доступности и посильности:** Материал должен соответствовать текущему уровню развития обучающегося.
- **Принцип многократного повторения:** Для формирования двигательного стереотипа требуется многократное, регулярное повторение одних и тех же упражнений.

- **Принцип наглядности:** Инструкции должны быть преимущественно демонстрационными, сопровождаться показом.
- **Принцип поэтапности:** Строгое соблюдение последовательности в обучении: от простого к сложному, от освоения изолированных движений к их сочетанию.
- **Принцип коррекционной направленности:** Активное включение упражнений, направленных на устранение дефицитов в моторике и психической сфере.
- **Принцип мотивации и поощрения:** Создание ситуации успеха, частая словесная похвала и материальное поощрение (жетон, наклейка и т.п.).

Формы организации обучения: Индивидуальные занятия (с возможностью кратковременного включения в общие групповые занятия школы при условии наличия ассистента/тьютора).

2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися с УО

Освоение физической культуры обучающимися с УО на уровне 6 класса базируется на максимальной простоте и конкретности.

- **Двигательная сфера:** Наблюдаются значительные нарушения общей координации, замедленность движений, трудности с переключением двигательных действий. Внимание акцентируется на отработке базовых стереотипов (ходьба, бег, броски) до автоматизма. Сложные координированные упражнения (акробатика, элементы спортивных игр) предлагаются в максимально упрощенном виде или заменяются на доступные аналоги.
- **Познавательная сфера:** Мышление конкретно, абстрактные понятия усваиваются крайне медленно. Инструкции должны быть краткими (2-3

слова), одноэтапными, сопровождаться показом. Игровые правила должны быть максимально упрощены и сведены к минимуму.

- **Речевая сфера:** Восприятие устной речи затруднено. Для лучшего усвоения команд используются специальные жесты или условные сигналы.
- **Эмоционально-волевая сфера:** Характерна быстрая утомляемость, неспособность длительно концентрировать внимание, низкая мотивация к деятельности, не связанной с сиюминутным поощрением. Занятия должны быть короткими по своей структуре, но с частой сменой видов деятельности и постоянным положительным подкреплением.
- **Темп обучения:** Замедленный. На освоение нового двигательного навыка может потребоваться в 2-3 раза больше времени, чем у сверстников с нормотипичным развитием.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

К концу 6 класса учащийся с УО, освоивший адаптированную программу, сможет:

Знания:

- Называть свое имя и возраст.
- Знать, что физические упражнения полезны для здоровья.
- Знать и называть основные части тела (голова, руки, ноги, туловище).
- Понимать и выполнять простые правила безопасности (например, “не толкаться”, “осторожно”).

Умения:

- **Базовые двигательные навыки:**

- Выполнять ходьбу и бег на короткие дистанции, не сталкиваясь с препятствиями.
- Сохранять равновесие при ходьбе по линии или невысокой опоре (по показу).
- Выполнять простые наклоны и повороты туловища по команде.
- Выполнять броски и ловлю мяча (крупного, нетяжелого) одной рукой на близком расстоянии.
- Выполнять прыжки на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед.
- **В игровой деятельности:**
 - Участвовать в подвижных играх с двумя-тремя четко обозначенными правилами (например, “Догони меня”, “Собери игрушки”).
 - Выполнять простые игровые действия (бежать, стоять, бросать).
 - Следовать указаниям учителя во время игры.
- **Самоконтроль и саморегуляция:**
 - Реагировать на словесную команду учителя.
 - Демонстрировать элементы самообслуживания после занятия (снять спортивную форму, положить вещи на место).
 - Демонстрировать понимание начала и конца занятия.

Личностные качества:

- Проявлять положительный эмоциональный отклик на двигательную активность.
- Стремиться к повторению освоенных действий.
- Уметь принимать похвалу за выполненное упражнение.

4. Содержание учебного предмета

Содержание программы строится вокруг освоения простейших двигательных навыков, их многократного закрепления и коррекционной работы.

1. Теоретические основы и безопасность (включение в практические занятия):

- Беседы о пользе движений и чистоты.
- Изучение и соблюдение правил безопасности при работе с инвентарем (мячи, скакалки).
- Освоение понятий “начало”, “конец”, “внимание”, “отдых”.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- Максимально упрощенные комплексы упражнений для рук, ног, туловища.
- Упражнения на статическое и динамическое равновесие (с опорой и без).
- Упражнения для развития дыхания (глубокий вдох/выдох).
- Упражнения на развитие мелкой моторики рук (для стимуляции речи и внимания).

3. Базовая моторика:

- Ходьба: обычная, с высоким подниманием колен (имитационно), ходьба с изменением темпа (быстро/медленно).
- Бег: короткие отрезки, с остановками по сигналу.
- Прыжки: на двух ногах на месте, с небольшой высоты, через линии.

4. Элементы гимнастики:

- Передвижение на четвереньках, ползание на животе и четвереньках.
- Простейшие упражнения на полу: лежа на спине, лежа на животе (поднимать голову, руки, ноги поочередно).
- Упражнения на гимнастическом мате (кувырок вперед – только под страховкой или имитация).

5. Работа с предметами (Мяч, Скакалка, Обруч):

- **Мяч:** Катание мяча друг другу, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.
- **Скакалка:** Держание скакалки, перешагивание через нее, прыжки на двух ногах (с поддержкой или имитация).
- **Обруч:** Прокатывание обруча, прохождение через обруч.

6. Подвижные игры:

- Игры с минимальным количеством правил, направленные на освоение базовых движений (например, “Поймай меня”, “Воробушки и кошка”, “Светофор”).
- Игры на закрепление понятий “свой/чужой”, “там/здесь”.

7. Лыжная подготовка:

Лыжи: Привыкание к лыжам и палкам, передвижение на прямых лыжах.

5. Тематический план на 17 часов

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Количество часов	Формы контроля
1	Теория и Безопасность	Введение в урок физкультуры. Правила поведения. Знакомство с инвентарем.	1	Беседа, демонстрация, наблюдение
2	ОРУ	Упражнения для рук и плечевого пояса (простые махи, вращения).	1	Демонстрация, повторение, похвала

3	ОРУ	Упражнения для ног и туловища (приседания, наклоны).	1	Демонстрация, повторение, наблюдение
4	ОРУ и Равновесие	Упражнения на равновесие: ходьба по начерченной линии, удержание позы на одной ноге (с опорой).	1	Демонстрация, страховка, наблюдение
5	Базовая моторика	Ходьба и бег (короткие отрезки) с остановкой по сигналу.	1	Наблюдение за реакцией на сигнал, фиксация темпа
6	Базовая моторика	Прыжки на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед.	1	Наблюдение за координацией, подсчет количества
7	Гимнастика	Передвижение на четвереньках. Ползание на животе под низким предметом.	1	Демонстрация, помощь учителя, наблюдение
8	Гимнастика	Упражнения на мате: лежа на спине – поднимание рук и ног поочередно.	1	Демонстрация, повторение, поощрение
9	Работа с предметами (Мяч)	Катание мяча партнеру (или в ворота/мишень).	1	Демонстрация, выполнение, наблюдение
10	Работа с предметами (Мяч)	Подбрасывание и ловля крупного мяча двумя руками.	1	Демонстрация, повторение, поощрение за каждую пойманную попытку
11	Работа с предметами (Скакалка)	Перешагивание через неподвижную скакалку. Прыжки на месте со скакалкой (имитация).	1	Демонстрация, помощь, наблюдение
12	Подвижные игры	Игра “Догони меня” (простая погоня).	1	Игровой метод, наблюдение за реакцией и бегом
13	Подвижные игры	Игра “Светофор” (выполнение действий по цвету).	1	Игровой метод, наблюдение за реакцией на команды
14	Подвижные игры	Игра “Собери игрушки” (на развитие внимания и собирания предметов).	1	Игровой метод, наблюдение, поощрение за собранные предметы
15	Спец. подготовка (Лыжи)	Привыкание к снаряжению (лыжи, палки)	1	Демонстрация, помощь, наблюдение
16	Закрепление	Комплексное повторение базовых движений (ходьба, бег, бросок).	1	Комплексное выполнение, поощрение

17	Итоговое занятие	Итоговая подвижная игра с применением освоенных навыков. Оценка достижения целей (по поведению и выполнению доступных заданий).	1	Игровая форма, беседа, позитивное подкрепление
----	-------------------------	---	---	--

Примечание: При отсутствии условий для лыжной подготовки, часы перераспределяются на многократное повторение наиболее значимых для данного ученика упражнений.

Заключение

Адаптивная программа по физической культуре для 6 класса с УО является гибким инструментом, нацеленным на коррекцию и развитие потенциала обучающегося. Главный акцент в программе сделан на достижении максимальной доступности материала, стабильном закреплении освоенных навыков через многократное повторение и положительном подкреплении. В 6 классе продолжается работа по формированию базовых двигательных навыков и стимуляции психических функций через двигательную активность. Успешная реализация программы не только улучшит физическое состояние ученика, но и будет способствовать развитию его самостоятельности, эмоциональной стабильности и готовности к дальнейшему обучению и социализации.