**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Еврейской автономной области**

**Ленинский муниципальный район**

**МКОУ "Центр образования имени Георгия Алексеевича Ушакова"**

| | | |
|---|---|---|
| «Рассмотрена»<br>Руководитель ШМО<br>_____ _____<br>(подпись) (расшифровка)<br>Протокол № _1____<br>От «12» августа 2026г. | «Согласована»<br>Заместитель директора по УВР<br>_____ Мазур Н.Т.<br>(подпись) (расшифровка)<br>От «13» августа 2026г. | «Утверждена»<br>Директор департамента образования<br>_____ Г.Э. Разуваева<br>(подпись) (расшифровка)<br>Приказ № 222<br>От «14» августа 2026г. |

**Рабочая программа учебного предмета**
**«Адаптивная физическая культура»**

6 класс
(II вариант)
На 2026-2027 учебный год

коррекционный педагог Бирюкова Наталья Анатольевна

2026 г.
с. Лазарево

Нормативно – правовая база

Учебный план разработан на основании следующих нормативных документов:

1) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2) приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

3) приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

4) приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования "

5) приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

6) приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

7) приказ Минобразования РФ от 10.04.2002 №29/2065-п "Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии";

9) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

11) примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 22 декабря 2015 г. №4/15;

12) Информационное письмо департамента образования Еврейской автономной области об организации получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами в 2022/2023 учебном году» от 06.05.2022 г. №28-2317

13) Приказ по центру образования «Об утверждении учебного плана на 2025/2026 учебный год» от 14.08.2026 г №222.

## Планируемые результаты освоения программы

Базовые учебные действия обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу ‘формирования более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1. *Личностные* учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2. *Коммуникативные* учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми в процессе обучения.

3. *Регулятивные* учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4. *Познавательные* учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем сформированности.

## Характеристика базовых учебных действий

### *Личностные учебные действия*

Личностные учебные действия — способность к осмыслению возрасту ценностей и социальных ролей;

положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;

самостоятельность в. выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения,

готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

### *Коммуникативные учебные действия*

Коммуникативные учебные. действия ‘включают следующие умения: вступать в контакт (учитель — ученик);

использовать принятые ритуалы... социального взаимодействия учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

### *Регулятивные учебные действия*

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

принимать цели включаться в деятельность, следовать. предложенному плану;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

### *Познавательные учебные действия*

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

наблюдать под руководством: взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией понимать изображение, текст, о устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета адаптивная физическая культура.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: «Плавание» «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

«Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.

### Плавание.

***Теоретические сведения***. Правила личной гигиены. Влияние занятий плаванием на здоровье. Прикладное значение плавания. Закаливающий эффект плавания. Понятие координационных (согласование движений рук и ног) и кондиционных (общая и специальная выносливость, гибкость) двигательных способностей. Лучшие пловцы мира, Европы, республики и их достижения.

***Практический материал.*** Имитация выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Имитация выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Имитация чередование поворота головы с дыханием.

**Коррекционные подвижные игры.**

***Теоретические сведения***. Элементарные. сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие: с учителем). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.

***Практический материал.*** Подвижные игры; коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений.

**Велосипедная подготовка.**

***Теоретические сведения.*** Соблюдение правил дорожного: движения во время езды по дороге. Различение основных частей: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Уход за велосипедом, (содержание -в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса);

**Лыжная подготовка.**

***Теоретические сведения***. Правила безопасности занятий на уроках лыжной подготовки. Различение лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила предупреждения обморожений. Условия хранения и. подготовки к занятиям лыжного инвентаря и обуви.

***Практический материал***. Чистка лыж от снега. Транспортировка лыжного инвентаря. Имитация движения рук. Имитация движения ног.

**Тематическое планирование**

| **№ п/п** | **Разделы** | **5** |
|---|---|---|
| | | **Кол-во часов** |
| 1 | Плавание | 8 |
| 2 | Коррекционные подвижные игры | 22 |
| 3 | Велосипедная подготовка | 10 |
| 4 | Лыжная подготовка | 20 |

| | | |
|---|---|---|
| 5 | Туризм | 10 |
| 6 | Физическая подготовка | 32 |
| | **Общее количество часов** | 102 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524526

Владелец Разуваева Татьяна Борисовна

Действителен С 13.02.2026 по 13.02.2027