


Министерство образования администрации Вологодской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чушевицкая средняя школа»

Принято
на заседании педагогического
совета МБОУ «Чушевицкая средняя
школа»
Протокол № 15 от 26.08.2025г.

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
Рыжикова Г.Г. 
«26» августа 2025 года



Приказ № 50/2 от 26 августа 2025 года

**Адаптированная рабочая программа
обучающихся с интеллектуальными нарушениями
по внеурочной деятельности «Подвижные игры»
Вариант 2
6 класс**

Год обучения: 2025-2026
кол-во часов в неделю - 1; кол-во часов в год - 34

Составила: Закрепина Ольга Андреевна,
учитель МБОУ «Чушевицкая средняя школа»

2025 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры», 6 класс составлена в соответствии с:

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями
- Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями
- Приказом Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
- Учебным планом СОГБОУ «Починковская школа-интернат» на 2023-2024 учебный год;
- Требований к результатам освоения федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями.
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

ФАООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с интеллектуальными нарушениями с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Внеурочная деятельность «Подвижные игры» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи по внеурочной деятельности «Подвижные игры».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с интеллектуальными нарушениями в процессе приобщения их к физической

культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» в 6 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;

- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание по внеурочной деятельности «Подвижные игры» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по внеурочной деятельности «Подвижные игры» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдении требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- Достаточный уровень:
- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по внеурочной деятельности «Подвижные игры» в 6 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся, усвоение учебного материала за курс 6 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности обучающихся.

Содержание курса

1. Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила. Игры «Смена сторон», «Кто быстрее», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Караси и щука», «Парашютисты».
2. Игры с мячами и попаданием в цель. Игры направлены на развитие меткости, ориентироваться в пространстве и на слово. Учит увёртываться от мяча, соблюдать правила. Воспитывают скоростно-силовые качества («Гонка мячей по кругу», «Штандр», «Салки с мячами», «Блуждающий мяч»).
3. Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.
4. Игры с прыжками и поворотами. Игры развивают прыгучесть и координацию движений. Учат ориентироваться в пространстве и упражняться в прыжках в высоту и длину. («Верёвочка под ногами», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»)
5. Игры на основе баскетбола. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.

6. Игры народов России. Знакомят с культурными традициями народов страны. Воспитывают толерантность при общении и умении действовать в коллективе. Развивают силу, ловкость, быстроту. («Водной», «Чиж», «Под буркой»).

7. Игры с сопротивлением и борьбой.

Игры, направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий.

«Петушиный бой», «Борьба за мяч», «Бой уток», «Борьба за прыжки», «Кто первый», «Паутина».

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Содержание	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся	План	Факт
	Игры-догонялки	Простые и усложненные-	7	<u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения		
1	ОРУ в парах. Игра «Смена сторон»	догонялки, в которых одним приходится				
2	ОРУ в движении. Игра «Кто быстрее»	убегать, а другим догонять убегающих.				
3	ОРУ с гимнастическими скакалками. Игра «Кот и мыши»	Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один				
4	ОРУ на месте. Игра «Невод»	ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда				
5	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Салки на марше»	догоняет другую, разные условия и разные правила.				
6	ОРУ в парах. Игра «Караси и щука»					
7	ОРУ в движении. Игра «Парашютисты»					

	Игры с мячом и попаданием в цель		4			
8	ОРУ с гимнастическими скакалками. Игра «Гонка мячей по кругу»	Игры, направленные на развитие меткости, умения ориентироваться на слово, увёртываться от мяча и соблюдать правила.		<u>Осознавать</u> внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к школе. <u>Слушать и понимать</u> речь других людей. Совместно <i>договариваться</i> о правилах общения с одноклассниками и сотрудниками школы		
9	ОРУ на месте. Игра «Штандр»					
10	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Салки с мячами»					
11	ОРУ в парах. Игра «Блуждающий мяч»					
12	Игры с быстрым нахождением места		3			
13	ОРУ в движении. Игра «Быстро по местам»	В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу		<u>Моделировать:</u> использовать готовую модель (пример учителя) в целях умения		
14	ОРУ с гимнастическими					

	скакалками. Игра «Пустое место»	должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве		применять алгоритм предложенных действий		
15	ОРУ на месте. Игра «К своим флажкам»					
16	Игры с прыжками		3	<u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения		
17	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Верёвочка под ногами»	Игры направлены на развитие прыгучести и координации движений, ориентировании в пространстве. Учит				
18	ОРУ в парах. Игра «Зайцы в огороде»	упражняться в прыжках в длину и высоту.				
19	ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки»					

	Игры народов России		3			
20	ОРУ в парах. «Водяной»	Игры знакомят с культурными традициями народов России. Воспитывают умение действовать в команде и толерантности при общении. Развивают силу, ловкость, быстроту.		<u>Моделировать</u> соответствующую ситуацию с помощью предложенных видов игр		
21	ОРУ на месте. «Под буркой»					
22	ОРУ в движении. «Чиж»					
23	Игры с сопротивлением					
24	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Петушиный бой»	Игры направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий.	6	<u>Слушать и понимать</u> речь других людей. Совместно <i>договариваться</i> о правилах общения с одноклассниками <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их		
25	ОРУ с гимнастическими скакалками. Игра «Борьба за мяч»					
26	ОРУ в парах. Игра «Бой уток»					
27	ОРУ в движении. Игра «Борьба за					

	прыжки».			выполнения		
28	ОРУ на месте. Игра «Кто первый»					
29	ОРУ на месте. Игра «Путаница»					
	Игры на основе баскетбола	Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм	6	<u>Соотнести</u> заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов		
30	ОРУ в парах. «Передал садись»					
31	ОРУ в движении. «Мяч среднему»					
32	ОРУ с гимнастическими скакалками. «Огони мяч»					
33	ОРУ на месте. «Школа мяча»					
34	ОРУ с гимнастическими скакалками. «Мяч ловцу»					
34	ОРУ с					

	гимнастическими палками. «Не дай мяч ловящему»	и др.				
--	------------------------------------------------	-------	--	--	--	--