МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПОЛИТОТДЕЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 03A6AB640035B4AEB34AF69CE62D9ECB14
Владелец: ГОЛУБОВА НАТАЛЬЯ ПЕТРОВНА
Действителен: с 23.04.2026 по 23.07.2027

Подписано с помощью цифрового сервиса «На-Подписи»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
Срок освоения программы: 1 год (5 класс)

Составитель: Карась С. Н.

СОГЛАСОВАНА

школьным методическим объединением учителей ОБЖ, физической культуры, технологии, искусства
(протокол от 25.09.2026 г. №1)

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора

 С. А. Попова

25.09.2026 г.

I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально- волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
- овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
- формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
- формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;
- формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- формирование умения подчиняться правилам игры;
- воспитание уверенности в себе, своих силах.

II.СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы

движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	в процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3.	Легкая атлетика	19	
4.	Игры	26	-
Итого:		68	-

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

– освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

– освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

– положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Предметные:

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движение во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

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.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1. Гимнастика		23		
1.1	Значение физических упражнений для	1		

	здоровья человека			
1.2	Правила поведения на уроках гимнастики	1		
1.3	Перестроение из шеренги в круг	1		
1.4	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1		
1.5	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1		
1.6	Дыхание во время ходьбы и бега	1		
1.7	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1		
1.8	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1		
1.9	Упражнения с гимнастическими палками	1		
1.10	Упражнения для расслабления мыщц	1		
1.11	Тренировка дыхания	1		
1.12	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1		
1.13	Упражнения для развития пространственной дифференцировки.	1		
1.14	Упражнения для развития точности движений	1		
1.15	Упражнения для укрепления мышц туловища	1		
1.16	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1		
1.17	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1		
1.18	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук	1		
1.19	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1		
1.20	Упражнения для формирования правильной осанки	1		
1.21	Упражнения с малыми мячами	1		
1.22	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1		
1.23	Упражнения с большим мячом	1		
2. Легкая атлетика		19		
2.1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1		
2.2	Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	1		
2.3	Ходьба с изменением скорости	1		

2.4	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1		
2.5	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	1		
2.6	Быстрый бег на скорость 20-30 м	1		
2.7	Прыжки в высоту	1		
2.8	Ускорения до 30 м	1		
2.9	Медленный бег до 1-2 мин	1		
2.10	Бег с преодолением простейших препятствий	1		
2.11	Челночный бег 3х10 м, тестирование	1		
2.12	Прыжок в глубину	1		
2.13	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1		
2.14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1		
2.15	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1		
2.16	Чередование бега и ходьбы по сигналу	1		
2.17	Прыжки в высоту с шага	1		
2.18	Преодоление простейших препятствий	1		
2.19	Преодоление простейших препятствий	1		
3. Игры		26		
3.1	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1		
3.2	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1		
3.3	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	1		
3.4	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	1		
3.5	Правила закаливания	1		
3.6	Техника безопасности и правила поведения	1		
3.7	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
3.8	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
3.9	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
3.10	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1		
3.11	Подвижная игра «Бездомный заяц»	1		
3.12	Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок…»	1		
3.13	Подвижная игра на развитие координации	1		

	«Не намочи ноги»			
3.14	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1		
3.15	Эстафеты с предметами	1		
3.16	Коррекционная игра «День и ночь»	1		
3.17	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1		
3.18	Игра с метанием мяча «Передай мяч»	1		
3.19	Игры на развитие выносливости	1		
3.20	Эстафеты на развитее координации	1		
3.21	Передача предметов	1		
3.22	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1		
3.23	Подвижная игра на развитие основных движений – лазания: «Перелет птиц»	1		
3.24	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1		
3.25	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1		
3.26	Эстафета с мячом	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	