

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского  
края Администрация Краснощековского района  
МБОУ "Краснощёковская СОШ №1"**

« Рассмотрено»

На ППК

\_\_\_\_\_  
Протокол №1 от 28.08.2024

« Согласовано»

Педагогический совет

\_\_\_\_\_  
Протокол №1 29.08.2024

«Утверждаю»

Директор МБОУ  
«Краснощековская СОШ  
№1»

\_\_\_\_\_/М.П. Мозговая  
Приказ №155 от 29.08.2024

**Адаптивная рабочая программа общего  
образования обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 1**

**«Адаптивная физическая культура» (для 5 класса)**

Составитель:  
Рогонов Д.А

Суетской СОШ

## 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 (<https://clck.ru/33NMkR>).

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, 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 учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 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

- корректирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть 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.

## СОДЕРЖАНИЕ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 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 учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 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.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

## 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, соблюдение 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.

### Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов	
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Гимнастика	14	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Легкая атлетика	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Лыжная подготовка	16	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Спортивные игры	18	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	

### Поурочное планирование

№\п	Тема	Кол-во	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Бег на отрезках до 30м.Беговые упражнения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Метание набивного мяча ( 1кг) руками снизу, из-за головы, через голову.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Техника бега с низкого старта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Бег на средние дистанции ( 150м)	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Перемещение на площадке в пионерболе, приём и передача двумя руками у стены и в парах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	руками после подачи		
12	Техника подачи мяча в пионерболе	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Значение утренней гимнастики	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Упражнения с сопротивлением	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Лазание по гимнастической стенке вверх- вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Лазание по гимнастической стенке вверх- вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	скамейке		
28	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Упражнения с гимнастическим и палками	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Упражнения для формирования правильной осанки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Упражнения со скакалками	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Одновременный бесшажный ход	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Одновременный бесшажный ход	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Поворот махом на месте	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Поворот махом на месте	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Одновременный двухшажный ход	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Одновременный двухшажный ход	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Повороты переступанием в движении	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



<b>46</b>	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>47</b>	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>48</b>	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>49</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>50</b>	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>51</b>	Нижняя прямая подача	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>52</b> <b>53</b>	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>54</b>	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>55</b>	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>56</b>	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>57</b>	Бег на короткую дистанцию	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>58</b>	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>59</b>	Прыжок в длину с полного разбега	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>60</b>	Прыжок в длину с полного разбега	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>61</b>	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>62</b>	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>63</b>	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

<b>64</b>	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>65</b>	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>66</b>	Эстафета 4*30 м	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>67</b>	Эстафета 4*30 м	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>68</b>	Кроссовый бег до 500 м	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культуру. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii\\_Fiz-ra\\_5-7kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html)

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Lah\\_Fiz-ra\\_10-11/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html)

В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)

Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)

Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся.  
Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://ru.sport-wiki.org/>

<https://www.gto.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

### **Лист внесения изменений в рабочую программу учебного предмета**

Приказ, причина коррекции	Класс	Тема	Количество по рабочей программе	Количество часов по факту	Корректирующие мероприятия, комментарий

Подпись учителя \_\_\_\_\_



