

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "29" августа 2025 г.

Введено

в действие приказом
№ 115 – О от "01" сентября 2025 г.

Утверждаю:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»
Л.Р. Мартынова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 009B8F2ED4AABF29319CBFF737774DF79D
Владелец: Мартынова Лилия Равиловна
Действителен с 24.02.2025 до 20.05.2026

Рабочая программа
по предмету «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для **5 КОРРЕКЦИОННОГО** класса
2 ч. в неделю; 68 ч. в год
Составитель: Пенькова В.А., учитель физической культуры

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2025 г.

Руководитель ШМО: М.Г. Шарипова

Альметьевск – 2025 г.

Пояснительная записка

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ;
- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); (Вариант 1)
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО(ИН)), утвержденной Министерством просвещения РФ, приказ от 24.11.2022 г. № 1026;
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания Альметьевской школы-интерната;

Рабочая программа по учебному предмету «**Адаптивная физическая культура**» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями для обучающихся с интеллектуальными нарушениями ФАООП УО (ИН) (вариант 1)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (1) и 1-4 классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии 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:

- реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- 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, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
 - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
 - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
 - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
 - применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
 - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
 - организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
 - инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплекс корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов:
- упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача — строевых команд, — ведение — подсчёта при — выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов (2 урока в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Вид программного материала	Количество часов
		5 класс
1.	Гимнастика	9
2.	Лёгкая атлетика	13
3.	Лыжная и конькобежная подготовка	13
4.	Подвижные игры	3
5.	Спортивные игры	16
6.	Теоретические сведения	15
	Итого	68

Календарно – тематическое (поурочное) планирование -5 класс

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				план	факт
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью.	Знать требования инструкций. Устный опрос	https://multiurok.ru/	01.09	
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	https://multiurok.ru/	03.09	
3	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	Уметь демонстрировать технику низкого старта	https://multiurok.ru/	08.09	
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	https://multiurok.ru/	10.09	
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	https://multiurok.ru/	15.09	
6	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	https://multiurok.ru/	17.09	
7	Техника бега с низкого старта	Уметь демонстрировать финальное усилие.	https://multiurok.ru/	22.09	
8	Бег на средние дистанции (150 м)	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	https://multiurok.ru/	24.09	
9	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	Специальные беговые упражнения	https://multiurok.ru/	29.09	
10	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	Корректировка техники бега	https://multiurok.ru/	01.10	
11	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	https://multiurok.ru/	06.10	
12	Техника подачи мяча в пионерболе	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	https://multiurok.ru/	08.10	
13	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	https://multiurok.ru/	13.10	
14	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол	Теоретические сведения.	https://multiurok.ru/	15.10	
15	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от	Корректировка техники ведения мяча.	https://multiurok.ru/	20.10	

	грудь в парах с продвижением вперёд				
16	Ведение мяча с обводкой препятствий	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	https://multiurok.ru/	22.10	
17	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	Легкая атлетика. Теоретические сведения	https://multiurok.ru/	10.11	
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	https://multiurok.ru/	12.11	
19	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	Теоретические сведения	https://multiurok.ru/	17.11	
20	Значение утренней гимнастики	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	https://multiurok.ru/	19.11	
21	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	https://multiurok.ru/	24.11	
22	Упражнения с сопротивлением	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	https://multiurok.ru/	26.11	
23	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	https://multiurok.ru/	01.12	
24	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	03.12	
25	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	Ходьба с ускорением и замедлением	http://fizkultura-na5.ru	08.12	
26	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	10.12	
27	Расхождение вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамейке.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	15.12	
28	Расхождение вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамейке	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	17.12	
29	Упражнения с гимнастическими палками	Гимнастика. Теоретические сведения	http://fizkultura-na5.ru	22.12	
30	Упражнения со скакалками	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	24.12	
31	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная	http://fizkultura-na5.ru	29.12	
32	Упражнения для развития пространственно-	Дозировка индивидуальная	http://fizkultura-na5.ru	12.01	

	временной дифференцировки и точности движений	Уметь демонстрировать технику.			
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	14.01	
34	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	Лыжная подготовка. Теоретические сведения	http://fizkultura-na5.ru	19.01	
35	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru	21.01	
36	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru	26.01	
37	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru	28.01	
38	Одновременный бесшажный ход	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru	02.02	
39	Одновременный бесшажный ход	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru	04.02	
40	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru	09.02	
41	Поворот махом на месте	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru	11.02	
42	Поворот махом на месте.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fiskult-ura.ucoz.ru	16.02	
43	Поворот махом на месте	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fiskult-ura.ucoz.ru	18.02	
44	Одновременный двухшажный ход	Конькобежная подготовка Теоретические сведения.	http://fiskult-ura.ucoz.ru	25.02	
45	Одновременный двухшажный ход	Уметь выполнять технику способов передвижения на коньках	http://fiskult-ura.ucoz.ru	02.03	
46	Повороты переступанием в движении	Уметь выполнять технику способов передвижения на коньках	http://fiskult-ura.ucoz.ru	04.03	
47	Обучение правильному падению при прохождении спусков	Уметь выполнять технику способов передвижения на коньках	http://fiskult-ura.ucoz.ru	11.03	
48	Обучение правильному падению при прохождении спусков	Уметь выполнять технику способов передвижения на коньках	http://fiskult-ura.ucoz.ru	16.03	
49	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fiskult-ura.ucoz.ru	18.03	
50	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	Уметь демонстрировать упражнения	http://fiskult-ura.ucoz.ru	23.03	

51	Пятнашки простые, Самый меткий. Игры на лыжах	Уметь демонстрировать технику.	http://fiskult-ura.ucoz.ru	25.03	
52	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	http://fiskult-ura.ucoz.ru	06.04	
53	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fiskult-ura.ucoz.ru	08.04	
54	Нижняя прямая подача	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	http://fiskult-ura.ucoz.ru	13.04	
55	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	http://spo.1september.ru/urok	15.04	
56	Настольный теннис. Правила соревнований	Игры с прыжками	http://spo.1september.ru/urok	20.04	
57	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	Корректировка техники.	http://spo.1september.ru/urok	22.04	
58	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	Уметь демонстрировать физические кондиции	http://spo.1september.ru/urok	27.04	
59	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	Уметь демонстрировать физические кондиции	http://spo.1september.ru/urok	29.04	
60	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	Уметь демонстрировать физические кондиции	http://spo.1september.ru/urok	04.05	
61	Бег на короткую дистанцию	Уметь демонстрировать технику в целом.	http://spo.1september.ru/urok	06.05	
62	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	http://spo.1september.ru/urok	11.05	
63	Прыжок в длину с полного разбега	Настольный теннис. Поддачи настольный теннис	http://spo.1september.ru/urok	13.05	
64	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	Уметь выполнить поддачи	http://spo.1september.ru/urok	18.05	
65	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Уметь владеть с ракеткой.	http://spo.1september.ru/urok	20.05	
66	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	http://spo.1september.ru/urok	25.05	
67	Закрепление технике ловли и передачи мяча на месте и в движении.	Уметь применять в игре защитные действия	http://spo.1september.ru/urok		
68	Развитие координационных способностей,	Уметь применять в игре защитные действия	http://spo.1september.ru/urok		

	ориентировка в пространстве. Эстафетный бег				
68	Развитие координационных способностей. Бег с преодолением препятствий (резервный урок)	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	http://spo.1september.ru/urok		

Критерии оценивания предметных результатов по адаптивной физической культуре

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы и оценивается индивидуально с учетом двигательных нарушений. Это дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Критерии оценивания по адаптивной физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт. *Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ (с учетом НОДА). Осуществляя оценивание подготовленности по адаптивной физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности, двигательные возможности с учетом диагноза и нарушений ОДА). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. Оценки «3» и «2» по адаптивной физической культуре не ставятся.

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

Лист согласования к документу № Адаптивная физ. культ 5 кор.25 г от 01.09.2025
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 21.10.2025 11:06

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 21.10.2025 - 11:06	-