

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 класса с интеллектуальными нарушениями (вариант 1)
надомное обучение (Ш...Ш.)
1 час в неделю; 34 часа в год**

Составитель: Гимадиева Гульнара Замиловна, учитель начальных классов, I квалификационная категория

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 интеллектуальным нарушением (вариант 1)

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальным нарушением (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;

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с интеллектуальным нарушением. 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.

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

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 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:

- 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 вне учебной 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, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Параолимпийском 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 34 часа в год (1 урок в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Вид программного материала	Количество часов
		5 класс
1.	Гимнастика	4
2.	Лёгкая атлетика	7
3.	Лыжная и конькобежная подготовка	8
4.	Подвижные игры	10

5.	Спортивные игры	2
6.	Теоретические сведения	3
	Итого	34

Календарно – тематическое (поурочное) планирование - 5 класс

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				план	факт
1	Теоретические сведения Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Общеразвивающие упражнения. Обучение технике низкого старта. Развитие общей выносливости.	Знать требования инструкций. Устный опрос Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	https://multiurok.ru/		
2	Закрепление технике низкого старта. Упражнения на развитие быстроты. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. ОРУ на развитие силы.	Уметь демонстрировать технику низкого старта Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	https://multiurok.ru/		
3	Лёгкая атлетика Обучение технике спортивной ходьбы. ОРУ на развитие силы. Броски и толчки набивных мячей. Упражнения на развитие ловкости.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	https://multiurok.ru/		
4	Метание малого мяча на дальность. Упражнения на формирование осанки. Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 сек.	Уметь демонстрировать финальное усилие. Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	https://multiurok.ru/		
5	Метание малого мяча с выполнением бросковых шагов. Закрепление технике метание мяча с 2-3	Специальные беговые упражнения Корректировка техники бега	https://multiurok.ru/		

	шагов. Сгибание и разгибание рук в упор лёжа.				
6	Перемещение бегом лицом и спиной вперёд, приставными и с крестными шагами в сторону. Ходьба на носках. Гимнастика для глаз, упражнения в расслаблении мышц	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	https://multiurok.ru/		
7	Спортивные игры Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся	Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Теоретические сведения.	https://multiurok.ru/		
8	Начать обучать технике ведения мяча. Упражнения на формирование осанки. Ведение мяча на месте, отбор мяча. Комбинации из освоенных элементов игры в баскетбол.	Корректировка техники ведения мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении.	https://multiurok.ru/		
9	Легкая атлетика Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей — деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.	Легкая атлетика. Теоретические сведения Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	https://multiurok.ru/		
10	Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.	Теоретические сведения Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	https://multiurok.ru/		
11	Техника прыжка в высоту способом «перекат». Упражнения для формирования свода стоп их подвижности и опороспособности Техника прыжка в длину способом «оттолкнув ноги». Упражнения с гимнастической скакалкой	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	https://multiurok.ru/		

12	Подвижные игры Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов. Упражнения на формирование шаговых движений. Развитие гибкости. Упражнения на расслабление мышц.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Корректировка техники выполнения упражнений	https://multiurok.ru/		
13	Ходьба в разном темпе, с изменением направления. Упражнения в расслаблении мышц Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками.	Ходьба с ускорением и замедлением Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru		
14	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса. Гимнастическая полоса препятствий.	Корректировка техники выполнения упражнений Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru		
15	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Прием и передача мяча.	Гимнастика. Теоретические сведения Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru		
16	Нижняя подача мяча. Комплекс корректирующих упражнений мышц спины, живота. Стойки и передвижения волейболиста. Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная Дозировка индивидуальная Уметь демонстрировать технику.	http://fizkultura-na5.ru		
17	Лыжная и конькобежная подготовка ТБ на уроках лыжной подготовки. Упражнения для формирования шаговых движений. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма	Корректировка техники выполнения упражнений Лыжная подготовка. Теоретические сведения	http://fizkultura-na5.ru		
18	Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Обучение попеременному двухшажному ходу с использованием ИКТ. Упражнения для	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru		

	формирования плоскостопии.				
19	Одновременно бесшажный ход с использованием ИКТ. Упражнения для формирования равновесия. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов. Катание на лыжах и санях.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru		
20	Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе с использованием ИКТ. Физические упражнения для коррекции ходьбы. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Упражнения для формирования шаговых движений.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru		
21	Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе с использованием ИКТ. Упражнения для формирования равновесия. Второй скользящий шаг с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе с использованием ИКТ. Упражнения для формирования правильной осанки.	Уметь выполнять технику способов Передвижения на лыжах Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru		
22	Начать обучать Торможение «плугом» с использованием ИКТ. Дыхательные упражнения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Конькобежная подготовка Теоретические сведения.	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
23	Стойка конькобежца. Бег по прямой. . Бег по прямой и на поворотах. Дыхательные упражнения.	Уметь выполнять технику способов передвижения на коньках Уметь выполнять технику способов передвижения на коньках	http://fiskult-ura.ucoz.ru		

24	Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время. Упражнения для формирования шаговых движений.	Уметь выполнять технику способов передвижения на коньках Уметь выполнять технику способов передвижения на коньках	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
25	Подвижные игры Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах Обучение технике ведения мяча. Упражнения на формирование осанки.	Корректировка техники выполнения упражнений Уметь демонстрировать упражнения	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
26	Обучение технике броска мяча. Подвижная игра «Поддай и попади».	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
27	Обучение ловли и передачи мяча. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
28	Комплекс упражнений на развитие моторики. Игры с элементами ОРУ Коррекционные игры	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Игры с прыжками	http://spo.1september.ru/urok		
29	Упражнения, направленные на регуляцию мышечного тонуса. Подвижные игры на основе баскетбола Преодоление препятствий. Эстафета с ведением мяча	Корректировка техники. Уметь демонстрировать физические кондиции	http://spo.1september.ru/urok		
30	Упражнения на формирование осанки. Учебные игры на основе волейбола Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений	Уметь демонстрировать физические кондиции Уметь демонстрировать физические кондиции	http://spo.1september.ru/urok		
31	Гимнастика Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Игры (эстафеты) с мячами	Уметь демонстрировать технику в целом. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	http://spo.1september.ru/urok		

	Настольный теннис. Теоретические сведения.				
32	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры	Настольный теннис. Поддачи настольный теннис Уметь выполнить поддачи	http://spo.1september.ru/urok		
33	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры Специальные упражнения и технические действия без мяча. Преодоление препятствий	Уметь владеть с ракеткой. Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	http://spo.1september.ru/urok		
34	Закрепление техники ловли и передачи мяча на месте и в движении. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Эстафетный бег	Уметь применять в игре защитные действия	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.

Приложение 1

Лист корректировки рабочей программы

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

--	--	--	--	--	--

Лист согласования к документу № Гимадиева 5 корр. Физра Шарифова от 01.09.2025
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 19.10.2025 12:59

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 19.10.2025 - 13:00	-