

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 1 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 обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1)

0,5 ч. в неделю; 17ч. в год

Составитель: Уразгалиева Д. С. учитель

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

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

Руководитель ШМО: Г.З. Гимадиева

Альметьевск – 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 интеллектуальными нарушениями (Вариант 6.3)
- «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;

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

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 6.3)

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, 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 34ч (1 ч в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Вид программного материала	Количество часов
		5 класс
1.	Гимнастика	7
2.	Лёгкая атлетика	7
3.	Лыжная и конькобежная подготовка	6
4.	Подвижные игры	3
5.	Спортивные игры	7
6.	Теоретические сведения	4
	Итого	34

Календарно – тематическое (поурочное) планирование 5 класс

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				план	факт
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Общеразвивающие упражнения.	Знать требования инструкций. Устный опрос	https://multiurok.ru/	05.09	
2	Обучение технике низкого старта. Развитие общей выносливости. Упражнения на развитие быстроты.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	https://multiurok.ru/	06.09	
3	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. ОРУ на развитие силы.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	https://multiurok.ru/	13.09	
4	Броски и толчки набивных мячей. Упражнения на развитие ловкости.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	https://multiurok.ru/	20.09	
5	Метание малого мяча на дальность. Упражнения на формирование осанки.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	https://multiurok.ru/	26.09	
6	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 сек.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	https://multiurok.ru/	27.09	
7	Перемещение бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	https://multiurok.ru/	10.10	
8	Ходьба на носках. Гимнастика для глаз, упражнения в расслаблении мышц	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	https://multiurok.ru/	11.10	
9	Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	https://multiurok.ru/	17.10	
10	Начать обучать технике ведения мяча. Упражнения на формирование осанки.	Корректировка техники ведения мяча.	https://multiurok.ru/	24.10	
11	Ведение мяча на месте, отбор мяча. Комбинации из освоенных элементов игры в баскетбол.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	https://multiurok.ru/	25.10	
12	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей — деятельности.	Легкая атлетика. Теоретические сведения	https://multiurok.ru/	07.11	
13	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов. Упражнения на формирование шаговых движений.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	https://multiurok.ru/	28.11	

14	Развитие гибкости. Упражнения на расслабление мышц.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	29.11	
15	Ходьба в разном темпе, с изменением направления. Упражнения в расслаблении мышц	Ходьба с ускорением и замедлением	http://fizkultura-na5.ru	05.12	
16	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	12.12	
17	Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	20.12	
18	Нижняя подача мяча. Комплекс корригирующих упражнений мышц спины, живота.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная	http://fizkultura-na5.ru	26.12	
19	Стойки и передвижения волейболиста. Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника	Дозировка индивидуальная Уметь демонстрировать технику.	http://fizkultura-na5.ru	27.12	
20	ТБ на уроках лыжной подготовки. Упражнения для формирования шаговых движений.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	09.01	
21	Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма	Лыжная подготовка. Теоретические сведения	http://fizkultura-na5.ru	10.01	
22	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов. Катание на лыжах и санях.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru	24.01	
23	Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Упражнения для формирование шаговых движений.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru	31.01	
24	Упражнения для формирование правильной осанки.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fiskult-ura.ucoz.ru	07.02	
25	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fiskult-ura.ucoz.ru	05.03	
26	Обучение технике броска мяча.	Уметь демонстрировать технику.	http://fiskult-ura.ucoz.ru	12.03	
27	Подвижная игра «Подай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	http://fiskult-ura.ucoz.ru	13.03	
28	Обучение ловли и передачи мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fiskult-ura.ucoz.ru	19.03	
29	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	http://fiskult-ura.ucoz.ru	20.03	
30	Комплекс упражнений на развитие моторики. Игры с элементами ОРУ	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	http://spo.1september.ru/urok	02.04	
31	Коррекционные игры	Игры с прыжками	http://spo.1september.ru/urok	03.04	

32	Упражнения, направленные на регуляцию мышечного тонуса.	Корректировка техники.	http://spo.1september.ru/urok	09.04	
33	Упражнения на формирование осанки. Учебные игры на основе волейбола	Уметь демонстрировать физические кондиции	http://spo.1september.ru/urok	16.04	
34	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений	Уметь демонстрировать физические кондиции	http://spo.1september.ru/urok	17.04	
35	Резерв				
36	Резерв				

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 № 5 КОР ФИЗ-РА Мудрецов от 01.09.2025
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 13.10.2025 13:13

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 13.10.2025 - 13:14	-