

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Самарской области
Северное управление Министерства образования Самарской области
ГБОУ СОШ с. Шламка**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
протокол №1 от
20.08.2025 г.

Стручкова Ю.В

СОГЛАСОВАНО
Ответственный по УВР

Хамидуллина Н.Н..
20.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ с.
Шламка

Мавлютов М.Ф
Приказ №34-од
от 21.08.2025 г.

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физкультура»
обучающегося 5 класса**

**(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умеренной умственной отсталостью) ФГОС О УО вариант II)
на 2025-2026 учебный год**

с.Шламка 2025 г

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Адаптивная физкультура» для обучающегося с умеренной умственной отсталостью составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с СанПин 1.2.3685-21. "Санитарные правила и нормы... » (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 №62296);
- Приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. N 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее - ФАООП УО (ИН);
- АООП О УО (ИН) (вариант II) от 21.09.2021 г. приказ № 01-20/174 по ГОУ ТО «ТОЦО»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 21.09.2022 г. №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- учебный план ГБОУ СОШ с.Шламка соответствующий варианту обучения.
- Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений".

•

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГБОУ СОШ с.Шламка для обучающихся на 2025-2026 учебный год предмет «Адаптивная физкультура» для обучающегося с умеренной умственной отсталостью изучается в 5 классе 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Цели работы с учетом специфики учебного предмета

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Общая характеристика учебного предмета

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить с учителем подвижные игры;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения

БУД:

- **Личностные учебные действия:**
- - подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде, взаимодействию с учителем;
- - самостоятельность или с помощью взрослого выполнение учебных заданий;
- - положительное отношение к окружающей действительности.
- **Коммуникативные учебные действия:**
- - готовность к нахождению и обучению в среде, к коммуникативному взаимодействию с учителем;
- - сигнализирование учителю об окончании задания;
- - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание).
- **Регулятивные учебные действия:**
- - формирование учебного поведения при выполнении задания: в течение определенного периода, от начала до конца;

- - переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.
- - умение выполнять инструкции педагога;
- - умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

Виды деятельности на уроке:

- деятельность осуществляется на уровне совместных действий с педагогом;
- деятельность осуществляется по подражанию;
- деятельность осуществляется по образцу;
- деятельность осуществляется с привлечением внимания обучающегося учителем к предмету деятельности;
- самостоятельная деятельность обучающегося.

Вся учебная деятельность осуществляется в зависимости от индивидуальных возможностей учащегося.

Формы и средства контроля

Контрольные работы по предмету программой не предусмотрены. Контроль за усвоением программного материала – текущий. Результаты контроля успеваемости выражаются в оценке знаний, умений и навыков обучающегося. Оценивание знаний, умений, навыков по учебным предметам проводится согласно личностному развитию, личностным успехам, положительным достижениям в обучении и воспитании обучающегося с применением индивидуального подхода.

Критерии оценивания знаний обучающихся

При оценивании знаний, учащихся учитывается:

- правильность приёмов работы;
- степень самостоятельности выполнения работы;
- организация рабочего места.

Оценка «5» - ставится, если обучающийся понимает последовательность выполнения задания, самостоятельно. Может предметно - практические действия подтвердить устными высказываниями (отчёт о проделанной работе).

Оценка «4» - ставится, если действия обучающегося в основном соответствуют требованиям, установленным для оценки «5», и если допускает отдельные неточности и незначительные ошибки. Нуждается в дополнительных вопросах для уточнения и подтверждения правильности предметно – практических действий.

Оценка «3» - ставится, если ученик недостаточно понимает последовательность выполнения, выполненная работа отличается от образца, обучающемуся требуется разъясняющая помощь учителя.

Оценка «2» – не ставится.

Возможности в развитии, коррекции и адаптации обучающегося с умеренной умственной отсталостью строго индивидуальны. Система коррекционной работы направлена на личностное развитие, развитие потенциальных возможностей и способностей.

Используемые педагогические технологии: игровые, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, личностно-ориентированные, компенсирующего обучения.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Баскетбол», «Подвижные игры»,

Физическая подготовка. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках. Ходьба, высоко поднимая бедро, захлестывая голень. Ходьба приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. Инструктаж по ТБ. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: аккуратность, правила соблюдения гигиены. Игровые упражнения «Сильные пальчики». Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Р.к. Знаменитые бегуны г. Тулы. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Р.к. Знаменитые атлеты г. Тулы. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Ползание на четвереньках по прямой. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Т.Б. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба по комнате, обходя предметы. Передача кубика из рук в руки.

Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Метание большого мяча двумя руками из-за головы. Бросок мяча руками из-за головы. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим(малым) мячом. Бросок мяча руками снизу и из-за головы.

Футбол. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём). Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Выполнение передачи мяча партнёру. Остановка катящегося мяча ногой. Построение.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение правил игры

«Бросай-ка». Игра «Салки в кругу». Игра «Собери слово». Игра «Два мороза». Подвижные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Затейливый заяц», «Собери слово». Подвижные игры: «Салки догонялки», «Кот и мыши» и т.д. Подвижные игры «Рыболов».

Формы деятельности на уроке: урок, фронтальная работа, индивидуальная работа, обучающая игра, предметно-действенное обучение.

Тематическое планирование 5 класс

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
1	Физическая подготовка	52 ч		
2	Баскетбол	6 ч		
3	Футбол	4 ч		
4	Подвижные игры	6 ч		
Общее количество часов по программе		68		

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ раздела и тем	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая подготовка. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	2				
2	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	2				
3	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты,	2				

	круговые движения. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).					
4	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	2				
5	Приседание. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	2				
6	Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках. Ходьба, высоко поднимая бедро, захлестывая голень.	2				
7	Ходьба приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.	2				
8	Повторение. Ходьба разными способами.	2				
9	Инструктаж по ТБ. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: аккуратность, правила соблюдения гигиены. Игровые упражнения «Сильные пальчики»	2				
10	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения.	2				

11	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	2				
12	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	2				
13	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	2				
14	Построение. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Игра «Салки в кругу»	2				
15	Метание большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Собери слово».	2				
16	Ползание на четвереньках по прямой. Игра «Два мороза».	2				
17	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	2				
18	Подвижные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Затейливый заяц», «Собери слово».	2				
19	Повторение. Метание большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Собери слово». Игра «Два Мороза»	2				
20	Т.Б. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Подвижные	2				

	игры: «Салки догонялки», «Кот и мыши» и т.д.					
21	Ходьба по комнате, обходя предметы. Бросок мяча руками из-за головы. Передача кубика из рук в руки.	2				
23	Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим(малым) мячом.	2				
24	Бросок мяча руками снизу и из-за головы. Подвижные игры «Рыболов».	2				
25	Повторение. Броски на дальность и ловля мяча.	2				
26	Повторение. Метание мяча из-за головы.	2				
27	Повторение. Физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, на восстановления дыхания.	2				
28	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола.	2				
29	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	2				
30	Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками.	2				
31	Футбол. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём). Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание	2				

	мяча ногой, руками»					
32	Выполнение передачи мяча партнёру. Остановка катящегося мяча ногой	2				
33	Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото»	2				
34	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	2				
35	Повторение. Подвижные игры: правила, инструктаж.	2				

Учебно-методический комплекс

Для учителя:

- Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: гимнастические мячи разного диаметра, обручи, кегли, гимнастический коврик, корзины.

Для обучающегося:

Картинки с показом выполнений физических упражнений.