

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Отдел образования, молодежи и спорта
Администрации Раздольненского района Республики Крым
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ручьёвская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании ППк
Протокол № 01
от 28.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора (УВР)
_____ Вуйчич Е.А.
от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
и.о. директора МБОУ
«Ручьёвская школа»
_____ Бутыльский А.Е.
Приказ №227-ОД
от 28.08.2025 г.

**Адаптированная рабочая программа
по предмету
«Адаптивная физическая культура»
5 класс
на 2025/2026 учебный год**

Составила: учитель высшей категории
Сумина-Асатова А.Т.

с. Ручьи, 2025 год

Пояснительная записка

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающемуся 5 класса (шестой год обучения), с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Колеснику Егору, с учетом реализации его особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Адаптированная рабочая программа «Адаптивная физическая культура» составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №304-ФЗ).

2. 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>).

3. Приказа Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 г, регистрационный №35850).

4. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым, Министерства здравоохранения Республики Крым
от 3 марта, 16 марта 2016 г. N 281/365
"Об утверждении Положения об организации обучения на дому или в медицинской организации обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов по программам начального общего, основного общего и среднего общего образования в Республике Крым".

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 psychomotorного 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 корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать 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.

Количество часов на год по программе – 68 ч.

Количество часов в неделю: аудиторная нагрузка – 1 ч., самостоятельная работа – 1 ч., что соответствует школьному учебному плану.

Содержание учебного предмета

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.

Содержание разделов

	Название раздела	Количество часов
	Знания о физической культуре	В процессе обучения
	Гимнастика	14
	Легкая атлетика	20
	Лыжная подготовка	16
	Спортивные игры	18
	Итого:	68

Планируемые результаты освоения адаптированной программы

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.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 5 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;

- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 5 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
 - а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Тематическое планирование

	Название раздела	Количество часов
	Знания о физической культуре	В процессе обучения
	Гимнастика	14
	Легкая атлетика	20
	Лыжная подготовка	16
	Спортивные игры	18
	Итого:	68

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Дата проведения		Примечание
		по плану	по факту	
	Легкая атлетика			
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью			
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	Самостоятельное изучение		
3.	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин			
4.	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	Самостоятельное изучение		
5.	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения			
6.	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	Самостоятельное изучение		
7.	Техника бега с низкого старта			
8.	Техника бега с низкого старта	Самостоятельное изучение		
	Спортивные игры			
9.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания			
10.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	Самостоятельное изучение		
11.	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи			
12.	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	Самостоятельное изучение		
13.	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра			
14.	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	Самостоятельное изучение		
15.	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.			
16.	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	Самостоятельное изучение		
17.	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола			
18.	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и	Самостоятельное		

	от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	изучение		
	Гимнастика			
19.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.			
20.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	Самостоятельное изучение		
21.	Значение утренней гимнастики			
22.	Значение утренней гимнастики	Самостоятельное изучение		
23.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве			
24.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	Самостоятельное изучение		
25.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие.			
26.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	Самостоятельное изучение		
27.	Упражнения для формирования правильной осанки			
28.	Упражнения для формирования правильной осанки	Самостоятельное изучение		
29.	Упражнения со скакалками			
30.	Упражнения со скакалками	Самостоятельное изучение		
31.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений			
32.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Самостоятельное изучение		
	Лыжная подготовка			
33.	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки			
34.	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки	Самостоятельное изучение		
35.	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками			
36.	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	Самостоятельное изучение		
37.	Одновременный бесшажный ход			
38.	Одновременный бесшажный ход	Самостоятельное изучение		

39.	Поворот махом на месте			
40.	Поворот махом на месте	Самостоятельное изучение		
41.	Одновременный двухшажный ход			
42.	Одновременный двухшажный ход	Самостоятельное изучение		
43.	Обучение правильному падению при прохождении спусков			
44.	Обучение правильному падению при прохождении спусков	Самостоятельное изучение		
45.	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»			
46.	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	Самостоятельное изучение		
	Спортивные игры			
47.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.			
48.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	Самостоятельное изучение		
49.	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения			
50.	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	Самостоятельное изучение		
51.	Настольный теннис. Правила соревнований.			
52.	Настольный теннис. Правила соревнований.	Самостоятельное изучение		
53.	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки			
54.	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	Самостоятельное изучение		
55.	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча			
56.	Правильная стойка теннисиста, техника	Самостоятельное		

	короткой и длинной подачи мяча	изучение		
	Легкая атлетика			
57.	Бег на короткую дистанцию			
58.	Бег на короткую дистанцию	Самостоятельное изучение		
59.	Прыжок в длину с полного разбега			
60.	Прыжок в длину с полного разбега	Самостоятельное изучение		
61.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность			
62.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	Самостоятельное изучение		
63.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м			
64.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Самостоятельное изучение		
65.	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага			
66.	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	Самостоятельное изучение		
67.	Эстафета 4*30 м			
68.	Эстафета 4*30 м	Самостоятельное изучение		

Ознакомлена _____ Колесник Т.В.

Лист коррекции рабочей программы

№ п/п	Название раздела, темы	Тема занятия	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту