ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: uvarovskaya.obmizhn.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
СИНЮК АЛЕКСАНДР ПЕТРОВИЧ
Действителен с: с 05.10.2026, 06:24
Действителен до: до 29.12.2027, 06:24
Ключ подписи: 00BF6C2DB671E6945C3AB63164CE9851F8

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Уваровская средняя общеобразовательная школа-детский сад»
Нижнегорского района Республики Крым

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
На заседании педагогического совета Протокол №13 от 28.08.2026г	Заместитель директора _____ Е.М.Синюк	Приказом МБОУ «Уваровская СОШДС» Приказ № 407 от 28.08.2026 Директор школы _____А.П.Синюк

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету « Физическая культура »
5 класс
по адаптированной основной общеобразовательной программе
основного общего образования
для обучающихся
(интеллектуальными нарушениями)

на 2026/2027 учебный год

Количество часов: 68 часов в год, 2 часа в неделю (1 часа – аудиторно, 1 часа – самостоятельно)
Уровень: базовый
Программу разработала учитель физической культуры А.А. Попов на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утверждена приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026

с.Уваровка,202

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 6

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ..... 8

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 16

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе 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).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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 психомоторного 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.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Итого:	**68**	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ставиться.

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 конец 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.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (5 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели	
	Учащиеся	Мальчики	Девочки

	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+5	+8	+12	+6	+11	+16
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

IV. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№		дата		Тема урока	Кол-во часов		Примечение
Ауди-торно	Самосто-ятельно	По плану	По факту		Ауди-торно	Самосто-ятельно	
Легкая атлетика– 8 часов							
1		01.09		Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1		
	1			Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе		1	
2		8.09		Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1		
	2			Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см		1	
3		15.09		Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1		
	3			Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову		1	
4		22.09		Техника бега с низкого старта	1		
	4			Бег на средние дистанции (150 м)		1	
Спортивные игры – 10 часов							
5		29.09		Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1		
	5			Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах		1	
6		06.10		Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1		
	6			Техника подачи мяча в пионерболе		1	
7		13.10		Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	1		
	7			Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.		1	
8		20.10		Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от	1		

				груди в парах с продвижением вперед			
	8			Ведение мяча с обводкой препятствий		1	
9		10.11		Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1		
	9			Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам		1	
Гимнастика - 14 часов							
10		17.11		Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1		
	10			Значение утренней гимнастики		1	
11		24.11		Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1		
	11			Упражнения с сопротивлением		1	
12		01.12		Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1		
	12			Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие		1	
13		08.12		Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1		
	13			Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги		1	
14		15.12		Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1		
	14			Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке		1	
15		22.12		Упражнения с гимнастическими палками	1		
	15			Упражнения для формирования правильной осанки		1	
16		29.12		Упражнения со скакалками	1		
	16			Упражнения для развития пространственно- временной		1	

				дифференцировки и точности движений			
				Лыжная подготовка – 16 часов			
17		12.01		Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	1		
	17			Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками		1	
18		19.01		Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1		
	18			Одновременный бесшажный ход		1	
19		26.01		Одновременный бесшажный ход	1		
	19			Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности		1	
20		02.02		Поворот махом на месте	1		
	20			Поворот махом на месте		1	
21		09.02		Одновременный двухшажный ход	1		
	21			Одновременный двухшажный ход		1	
22		16.02		Повороты переступанием в движении	1		
	22			Обучение правильному падению при прохождении спусков		1	
23		2.03		Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1		
	23			Прохождение на лыжах за урок до 1 км		1	
24		16.03		Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1		
	24			Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»		1	
				Спортивные игры- 8 часов			
25		23.03		Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1		

	25			Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения		1	
26		06.04		Нижняя прямая подача	1		
	26			Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол		1	
27		13.04		Настольный теннис. Правила соревнований.	1		
	27			Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки		1	
28		20.04		Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1		
	28			Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис		1	
				Легкая атлетика – 12 часов			
	29			Бег на короткую дистанцию		1	
29		27.04		Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1		
	30			Прыжок в длину с полного разбега		1	
30		04.05		Прыжок в длину с полного разбега	1		
	31			Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность		1	
31		11.05		Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1		
	32			Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м		1	
32		18.05		Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1		
	33			Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага		1	
33		25.05		Эстафета 4*30 м	1		

	34			Эстафета 4*30 м		1	
34				Кроссовый бег до 500м	1		
				Итого 68 часов	34	34	