**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1» - отделение Викуловская специальная (коррекционная) школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено на заседании ШМО учителей предметников**  **протокол № 1**  **от 28.08.2025 года** | **Согласовано на заседании методического совета школы протокол № 1**  **от 29.08.2025 года** | **Утверждено приказом**  **№ 212-ОД**  **от 29.08.2025 года** |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**По адаптивной физической культуре**

**для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**для 5 класса**

**Кривых Светланы Викторовны**

(ФИО учителя)

**на 2025 – 2026 учебный год**

**с. Викулово 2025 год**

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предназначена для изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 5-ом классе для детей с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1), составлена на основе требований к личностным и предметным результатам освоения АООП обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

**Основная цель изучения адаптивной 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 и др.) 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 и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
* воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно- патриотической подготовке.

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

# Срок реализации

настоящей программы по предмету «Адаптивная физическая культура» - 1 учебный год.

# Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения адаптивной физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

**Программа состоит из разделов**: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовки», «Подвижные игры».

В разделе «Гимнастика» кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной

сферы обучающихся. Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия.

# Место учебного предмета в учебном плане.

На реализацию программы по адаптивной физической культуре в федеральном базисном учебном

плане предусмотрено 68 часов (2 часа в неделю).

# Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
* сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
* проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Планируемые предметные результаты предусматривают овладение физическими знаниями и умениями и представлены дифференцированно по двум уровням: достаточному и минимальному.

Минимальный уровень

-знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

-демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов 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;

-выбор (под руководством учителя) 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);

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

-выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под

руководством учителя);

-участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры. Достаточный уровень

-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 и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

-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;

-доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

- ведение подсчета при выполнении общеразвивающих 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.

**Содержание учебного предмета.**

Учебным планом по адаптивной физической культуре в 5 классе предусмотрено изучение следующих разделов.

Раздел «Легкая атлетика».

Включает ходьбу, бег, прыжки, метание Учащиеся должны знать:

фазы прыжка в длину с разбега. Учащиеся должны уметь:

выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60м; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыгать в высоту способом «перешагивание».

Раздел «Гимнастика» .

Включает построение и перестроение, выполнение команд, упражнения на равновесие.

Учащиеся должны знать:

правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд:

«Налево!» , «Направо!» Учащиеся должны уметь:

выполнять команды «Налево!» , «Направо!», «Кругом!»; соблюдать интервал; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие; лазать по канату произвольным способом.

Раздел «Спортивные и подвижные игры: пионербол, баскетбол.

Пионербол: ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на уроке при обучении баскетболу. Передвижение влево, вправо, вперед, назад с мячом и без мяча. Ведение мяча

на месте и в движении. Учащиеся должны знать:

Расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. Правила игры в баскетбол.

Учащиеся должны уметь:

подавать боковую подачу; разыгрывать мяч на три паса. Вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

Раздел «Лыжная подготовка» .

Поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим шагом и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону

«лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км; Учащиеся должны знать: как бежать по прямой и по повороту. Учащиеся должны уметь:

Координировать движения рук и ног при беге по повороту

# Тематическое планирование.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока.** | **Основные виды деятельности обучающихся** |
| 1 | Медленный бег 3 мин. Прыжок в длину с места. | Осваивать технику физических упражнений прикладной  направленности |
| 2 | Медленный бег до 4 мин. Высокий старт 60м. | Осваивать технику физических упражнений прикладной  направленности |
| 3 | Медленный бег до 4 мин. Высокий старт 60м. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых  упражнений |
| 4 | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при  выполнении беговых упражнений |
| 5 | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при  выполнении беговых упражнений |
| 6 | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега | Проявлять качества силы, быстроты, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | выносливости и координации при  выполнении беговых упражнений |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Кроссовый бег. | Осваивать технику прыжковых  упражнений |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Кроссовый бег | Осваивать технику  прыжковых упражнений |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Кроссовый бег | Осваивать технику прыжковых  упражнений |
| 10 | Кроссовый бег 500м.Прыжок в длину с разбега. | Осваивать технику  прыжковых упражнений |
| 11 | Перестроение из одной шеренги в две. Баскетбол, правила игры. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 12 | Перестроение из одной шеренги в две. Баскетбол, правила игры, стойка баскетболиста. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 13 | Перестроение из одной шеренги в две. Баскетбол учебная игра. | Учить координации действий, ориентироваться в  направлении |
| 14 | Выполнение команд. Повороты кругом на месте. Баскетбол учебная игра. | Учить координации действий, ориентироваться в  направлении |
| 15 | Выполнение команд. Повороты кругом на месте. Баскетбол: стойка игрока. | Учить координации действий,  ориентироваться в направлении |
| 16 | Выполнение команд. Повороты кругом на месте. Баскетбол: стойка игрока. | Учить координации действий, ориентироваться в  направлении |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 17 | Ведение мяча в движении. Броски мяча по корзине. Учебная игра в баскетбол. Учебная игра. | Учить координации действий,  ориентироваться в направлении |
| 18 | Ведение мяча в движении. Броски мяча по корзине. Учебная игра в баскетбол. Учебнаяигра. | Учить координации действий, ориентироваться в  направлении |
| 19 | Ведение мяча в движении. Броски мяча по корзине. Учебная игра | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении  упражнений с мячом. |
| 20 | Учебная игра в баскетбол. Контрольные и тестовые упражнения. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении  упражнений с мячом. |
| 21 | Учебная игра в баскетбол. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении  упражнений с мячом. |
| 22 | Учебная игра в баскетбол. | Соблюдать правила техники безопасности  при выполнении упражнений с мячом. |
| 23 | Учебная игра в баскетбол. Игра "Мяч ловцу"Игра «Снайперы» ТБ на рабочем месте. | Соблюдать правила техники безопасности  при выполнении упражнений с мячом. |
| 24 | Учебная игра в баскетбол. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении  упражнений с мячом. |
| 25 | Ведение мяча. Учебная игра. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении  упражнений с мячом. |
| 26 | Упражнения без предмета. Вис и раскачивание на канате . ТБ на уроке  гимнастики. | Проявлять качества  силы и координации при выполнении |
| 27 | Упражнения без предмета. Вис и раскачивание на канате . ТБ на уроке  гимнастики. | Проявлять качества силы и координации  при выполнении |
| 28 | Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках с перекатом назад .Лазанье по канату. | Осваивать  технические действия |
| 29 | Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках с перекатом назад. Лазанье по канату. | Осваивать  технические действия |
| 30 | Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках с перекатом назад. Лазанье по канату. | Осваивать  технические |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | действия |
| 31 | Комбинация из кувырков. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на бревне. | Осваивать  технические действия |
| 32 | Комбинация из кувырков. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на бревне. | Осваивать  технические действия |
| 33 | Комбинация из кувырков. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на бревне. | Осваивать  технические действия |
| 34 | Опорный прыжок в упор присев на козла. Соскок с поворотом. | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной  направленности. |
| 35 | Опорный прыжок в упор присев на козла. Соскок с поворотом. | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной  направленности. |
| 36 | Опорный прыжок через козла с поворотом на 90 градусов. | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной  направленности. |
| 37 | Опорный прыжок через козла с поворотом на 90 градусов. | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной  направленности. |
| 38 | Прыжок ноги врозь через козла. Ходьба по гимнастическому бревну. Танцевальная комбинация. | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной  направленности. |
| 39 | Прыжок ноги врозь через козла. Ходьба по гимнастическому бревну. Танцевальная комбинация. | ТБ на рабочем месте. Осваивать  универсальные умения |
| 40 | Прыжок ноги врозь через козла. Ходьба по гимнастическому бревну. Строевая подготовка. | ТБ на рабочем месте.  Осваивать |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | универсальные умения |
| 41 | Прыжок ноги врозь через козла. Ходьба по гимнастическому бревну. Строевая подготовка. | ТБ на рабочем месте.  Осваивать универсальные умения |
| 42 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Повороты направо, налево. | ТБ на рабочем месте.  Осваивать универсальные умения |
| 43 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Повороты направо, налево | ТБ на рабочем месте.  Осваивать универсальные умения |
| 44 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Повороты направо, налево | ТБ на рабочем месте.  Осваивать универсальные умения. |
| 45 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра в баскетбол. Зачетный урок. | ТБ на рабочем месте.  Осваивать универсальные умения. |
| 46 | Прыжок в высоту способом  «перешагивание | Осваивать  технические действия |
| 47 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. ТБ на уроках лыжной подготовки. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой |
| 48 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой |
| 49 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. | Осваивать универсальные умения контролировать  скорость передвижения на  лыжах. |
| 50 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. | Осваивать универсальные умения контролировать  скорость передвижения на  лыжах. |
| 51 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подъем "лесенкой". | Осваивать универсальные умения контролировать скорость  передвижения на |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | лыжах. |
| 52 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подъем "лесенкой". | Осваивать универсальные умения контролировать  скорость передвижения на  лыжах. |
| 53 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подъем "лесенкой". | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной  направленности. |
| 54 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подъем "лесенкой". | Проявлять выносливость при прохождении  дистанции. |
| 56 | Подъем «елочкой», «лесенкой». | Проявлять выносливость при прохождении  дистанции. |
| 55 | Подъем «елочкой», «лесенкой». | Проявлять выносливость при прохождении  дистанции . |
| 56 | Передвижение на лыжах по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. | Проявлять выносливость при прохождении  дистанции . |
| 57 | Спуск с пологих склонов. Передвижение по учебной лыжне. | Моделировать технику базовых способов передвижения на  Лыжах. |
| 58 | Спуск с пологих склонов. Передвижение по учебной лыжне | Моделировать технику базовых способов передвижения на  Лыжах. |
| 59 | Спуск с пологих склонов. Передвижение по учебной лыжне | Моделировать технику базовых способов передвижения на  лыжах. |
| 60 | Спуск с пологих склонов. Передвижение по учебной лыжне | Моделировать технику базовых способов передвижения на  Лыжах. |
| 61 | Передвижение на лыжах до 1,5км. Спуск и | Моделировать технику |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | подъем. | базовых способов  передвижения на лыжах. |
| 62 | Передвижение на лыжах до 1,5км. Спуск и подъем. | Моделировать технику базовых способов передвижения на  Лыжах. |
| 63 | Учебная игра в пионербол: боковая подача. Учебная игра.. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых  упражнений. |
| 64 | Учебная игра в пионербол: боковая подача. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости |
| 65 | Эстафетный бег. Высокий и низкий старт. Прыжок в длину с разбега. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости |
| 66 | Эстафетный бег. Высокий и низкий старт. Прыжок в длину с разбега. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости |
| 67 | Бег 30м. Эстафетный бег. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости |
| 68 | Прыжок в длину с разбега. Бег 30м. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости |

**Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.**

**Технические средства обучения.**

1. Компьютер.
2. Мультимедиапроектор.

**Учебно-практическое оборудование.**

1. Мячи детские резиновые.
2. Набивные мячи.
3. Обручи.
4. Гимнастические палки.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Рулетка измерительная
9. Волейбольные мячи.
10. Баскетбольные мячи..
11. Лыжи.

**Информационно-образовательные ресурсы.**

* 1. Дидактический демонстрационный материал.
  2. Электронные учебные издания.
  3. Тематические мультимедийные презентации.
  4. Интернет – ресурсы.