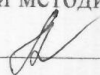


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской
области.

Администрация Светлоярского района
МКОУ "Большечапурниковская СШ"

СОГЛАСОВАНО

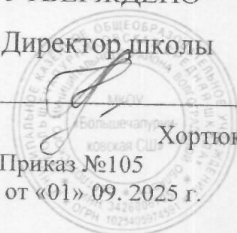
Старший методист


Гаджимурадова Л.И.
Протокол №1
от «28» 08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Хортюк Е.Ю.
Приказ №105
от «01» 09.2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 9442830) -?

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

5 класс

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

С.Большие Чапурники 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- Закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - *утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.*
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
- Приказ Минпросвещения России от 17.07.2024 № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ.
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20, постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28.
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), имеющими ограниченные возможности здоровья. В процессе физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Программный материал по физическому воспитанию предусматривает обучение школьников элементарным жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Разнонаправленные физические упражнения, представленные в данной программе, способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника.

Перед физическим воспитанием стоят следующие цели и задачи.

Цели программы:

- 1) обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры;
- 2) коррекция физического и психофизического развития учащихся;
- 3) активизация процесса социальной адаптации учащихся путем формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

Задачи программы:

- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся.

Содержание учебного предмета (всего 68 часов, 2 часа в неделю)

I раздел «Основы знаний» (2 часа)

Задача раздела «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» - воспитание полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровому образу жизни. Правила поведения на уроках физической культуры; форме одежды и правила личной гигиены. Название спортивного инвентаря, снарядов. Спортивная терминология.

Программный материал сообщается учащимся на уроках в течение учебного года в идее кратких бесед. Следует использовать знания по охране здоровья, полученные на других уроках.

II раздел «Легкая атлетика»

(24 часа)

Ходьба, бег на короткие дистанции, отрезки, метания теннисного мяча с места, прыжки в длину с места.

III раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения»

(24 часа)

Построения и перестроения

Построение в одну шеренгу, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя.

Взявшись за руки перестроение в круг. Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Дыхательная гимнастика в различных исходных положениях. Произношение звуков на выдохе во время ходьбы и бега. Упражнения, направленные на коррекцию и профилактику нарушенных функций опорно-двигательного аппарата (осанки, сколиоза, плоскостопия). Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений, упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей детей, коррекции психических процессов (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий).

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения на формирование правильной осанки, профилактика и исправление нарушений осанки. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, брюшного пресса: в положении стоя, сидя, лежа (без предметов, с предметами), обучение сохранению правильного положения головы, плеч, туловища при естественной стоке, сидя за столом, за партой. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы). Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем, малым и большим мячом, пальчиковая гимнастика). Построения и перестроения по ориентирам. Для коррекции равновесия: ходьба по линии, нарисованной на полу, ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами

ТЕМАТИЧЕСКОЕ И КАЛЕНДАРНО-ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по предмету «Физическая культура» в 5 «А» классе
Всего 68 часов (2 часа в неделю)

Тема	Дата	Кол-во часов	Формируемые представления	Содержание, виды деятельности
Общеразвивающие упражнения		2	Круговые движения руками, движение кистями, движения кистями.	Учить выполнять круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам», двигать кистями в разных направлениях, выполнять движение плечами вперед и назад, вверх и вниз. Коррекция внимания.
Наклоны и повороты		2	Наклоны головы вперед, назад, в стороны, повороты головы, туловища	Учить выполнять повороты по ориентирам, наклоны головы вперед, назад, в стороны, повороты головы в исходных положениях «лежа» и «стоя», туловища в сочетании с движениями рук и в положении «руки на затылок», вверх, в стороны.
Дыхательные упражнения.		2	Правильно дышать в положении «лежа», «стоя», «в ходьбе», «в беге».	Совершенствовать умения правильно дышать в положении «лежа», «стоя», «в ходьбе», «в беге». Учить произвольно изменять глубину и темп дыхания в соответствии с характером движения.
Перекаты с носков на пятки.		2	Подъемы на носках, равновесие.	Учить из исходного положения «стоя» подниматься на носках, развивать равновесие. Коррекция равновесия.
Ходьба на месте.		2	Правильное ритмическое дыхание.	Учить правильному ритмическому дыханию при различных движениях, особенно длительных ритмичных, как, например, «ходьба на месте».
Упражнения для формирования правильной осанки		2	Правильная осанка.	Учить из положения «стоя у вертикальной плоскости» отойти от стены на 1-2-3 шага, сохраняя правильную осанку. Развивать навык ходьбы по залу, руки за спину или на пояс с сохранением правильной осанки.
Прыжки		2	Прыжки на двух ногах на месте.	Учить подпрыгивать на двух ногах на месте, с небольшим продвижением вперед, в сторону (в играх: «Попрыгунчики», «Покочкам», «Лягушка и аист», «Зайчата»).
Общеразвивающие упражнения		2	Поднятие ног.	Учить в исходном положении «лежа на спине», на «животе» поочередно и одновременно поднимать прямые, согнутые ноги.

Приседания.		2	Приседания.	Закреплять навык выполнения упражнений для кистей и пальцев рук по словесному заданию учителя. Учить из основной стойки, стойки «ноги врозь» поднимать прямую и согнутую ногу. Учить приседать на всей ступне в стойке «ноги врозь». Развивать двигательные навыки. Коррекция равновесия.
Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза		2	Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза	Учить дозировать силу ударов об пол с таким условием, чтобы мяч подлетел на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Закреплять навык метания в цель (правой и левой рукой) на расстоянии до 4 м. Учить переносить различные гимнастическое оборудование.
Упражнения для формирования правильной осанки		2	Правильная осанка.	Формировать правильную осанку в положении «стоя» и «сидя». Учить стоять у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек., из исходного положения «стоя у вертикальной плоскости» в положении «правильной осанки» отводить руки в стороны, поднимать вверх и возвращать в исходное положение, а также поочередно поднимать ноги вперед, отводить в стороны.
Ходьба и бег		2	Ходьба и бег	Учить ходить ровным шагом (следить за осанкой и правильным синергизмом движений) по кругу, ходить на носках и на пятках, на внутреннем и наружном своде стоп с остановками по сигналу учителя (слуховому, зрительному), в медленном и быстром темпе, с различными положениями рук (на пояс, на голову, в сторону). Учить бегать на носках, чередовать бег с ходьбой (переход от быстрого темпа к медленному).
Прикладные упражнения Прыжки		2	Прыжки.	Учить подпрыгивать на двух ногах и одной ногой на месте, с небольшим продвижением вперед, в сторону, перепрыгивать через шнур, через мячи (15-20 см) с правильным приземлением.
Равновесие		2	Равновесие.	Учить ходить по начерченному коридору шириной 20 см, по гимнастической скамейке (с различным положением рук), стоять на носках.
Лазание и перелезание		2	Лазание и перелезание	Учить ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, подлезать под веревку, перекладину (высота – 40-50 см), лезть вверх и вниз по гимнастической стенке.
Броски, ловля.		2	Броски, ловля, метание, передача	Учить передавать мяч, флажок, перекатывать мяч по полу. Учить

Прыжки	2	Прыжки.	Учить перепрыгивать через шнур, через мячи (15-20 см) с правильным приземлением, подпрыгивать вверх за предметом (следить за правильным приземлением). Закреплять навыки прыжков на одной ноге, в длину с места.
Лазание и перелезание	2	Лазание и перелезание	Учить ползать через один гимнастический обруч, через 3-4 обруча на расстоянии 50 см один от другого, лазать через препятствия (высота до 50 см).
Броски, ловля, метание, передача предметов.	2	Броски, ловля, метание, передача предметов.	Учить метать на дальность, выполнять упражнения с гимнастическими палками (подбрасывание и ловля, передача, перехваты). Развивать меткость, реакцию. Коррекция двигательных навыков.
Дыхательные упражнения	2	Дыхание.	Совершенствовать умения правильного дыхания в положении «лежа», «стоя», «в ходьбе», «в беге». Учить согласовывать дыханье различными движениями. Закреплять навык произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения.
Общеразвивающие упражнения	2		Закреплять навыки движения прямой ногой вперед, назад, в стороны в сочетании с движениями рук. Учить из исходного положения «сидя на полу», на гимнастической скамейке, двигать стопами, поднимать ноги, приседать на всей ступне и на носках.
Упражнения для формирования правильной осанки	2	Правильная осанка.	Учить выполнять различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки, удерживать на голове небольшой груз с сохранением правильной осанки. Закреплять навык сохранения правильной осанки при ходьбе.
Общеразвивающие упражнения	2		Повторять повороты туловища в сочетании с наклонами. Учить из положения «основной стойки» шагом назад и шагом вперед опускаться на одно колено, возвращаться в исходное положение.
Приседание	2	Приседание.	Учить приседать и переходить в стойку на коленях, вставать произвольным способом, шагом назад переходить из упора.

Контроль и оценка достижения планируемых результатов (личностных и предметных)

В решении задач, поставленных перед современной школой, педагогическому мониторингу придаётся большое значение, так как без непрерывного отслеживания результатов воздействия образовательного процесса на личность обучающегося трудно оценить эффективность работы школы.

С первых дней обучения в школе каждый ребёнок, вне зависимости от его индивидуальных особенностей и склонностей, должен находиться под самым пристальным вниманием педагогов с целью изучения успешности его адаптации к новым условиям, подбора оптимального образовательного маршрута, оказания необходимой помощи. Поэтому учителю начальных классов нужно быстро и гибко научиться находить индивидуальный подход, уметь спланировать учебный материал для каждого ученика, проанализировать результаты обучения, продумать перспективные задачи развития ребенка.

Мониторинг «Уровень сформированности предпосылок к обучению в 1 классе» проводится в 1-ых классах в течение первых четырёх недель учебного года. Таблицы по оцениванию умений выполнять универсальных учебных действий (УУД), предметных и личностных результатов, достигнутых в процессе подготовки к школе заполняются учителем с учетом следующих показателей:

- индивидуальные особенности здоровья ребёнка (медицинская карта, рекомендации медицинской комиссии);
- индивидуальные особенности ребёнка, выявленные в ходе диагностики медиками, специалистами и учителями-дефектологами;
- уровень готовности ребёнка к обучению в школе глазами родителя (анкетирование родителей с целью получения информации о том, как учащиеся готовились к школе, организуется в ходе родительского собрания);
- уровень готовности ребёнка к обучению в школе глазами учителя в результате наблюдения в процессе учебной деятельности, проведения диагностических входных работ.

Показатели используются для определения уровня сформированности предпосылок к обучению в 1 классе и составления сводной таблицы с указанием рекомендаций для педагогов и родителей.

Цель мониторинга: оценивание реальных учебных возможностей учащихся 1 классов и своевременное выявление и классификация проблем в обучении каждого учащегося.

Задачи:

1. Определение уровня готовности обучающихся к получению дальнейшего образования.
2. Отслеживание уровня предметных, метапредметных и личностных результатов, достигнутых в процессе подготовки к школе.
3. Выявление предпосылок к овладению знаниями и умениями в области физической культуры и спорта.

Оценка предметных результатов подготовки к школе предусматривает выявление уровня достижения учащимися планируемых результатов по отдельным предметам с учетом:

- 1) предметных знаний;
- 2) действий с предметным содержанием.

Объектом оценки предметных результатов служит способность обучающихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи.

Оценка предметных результатов ведется в ходе текущего оценивания, так же в ходе выполнения диагностических проверочных работ.

Результаты оценки, полученной в ходе текущего оценивания, фиксируются в листе оценки.

Лист оценки предметных результатов представлен в виде таблицы, где в горизонтальных колонках внесены учебные умения, которые возможно, сформированы и их наличие или отсутствие на начало первого класса. Данная информация поможет учителю продумать и осуществлять индивидуальный подход к каждому ученику, добиваясь как можно более высоких результатов обучения.

Планируемые результаты:

личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного предмета.

1 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, координация движений, гибкость).