

Рассмотрена на заседании МО учителей -
дефектологов протокол
от 27.08.2026 № 1

Руководитель МО учителей-
дефектологов

_____ /Е. Л. Литовская/

Согласована со старшим методистом
МКОУ «Основная школа № 4 имени Ю.
А. Гагарина» городского округа город
Фролово _____ /Т. Ф.
Кибальчич/

Утверждена приказом директора МКОУ
«Основная школа № 4 имени Ю. А.
Гагарина» городского округа город
Фролово от 01.09.2026 № 143
Директор: _____ /Г. В. Лебедева/

Рассмотрена на заседании
педагогического совета протокол
от 27.08.2026 № 2 Секретарь
педагогического совета

_____ /Т. Ф. Кибальчич/

МКОУ «Основная школа № 4 имени Ю.А. Гагарина»

Рабочая программа по учебному курсу физической культуре учебному предмету (адаптивная физическая культура) по
адаптированной основной общеобразовательной программе образования учащихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
для 5 «К» класса

Кочетова Светлана Владимировна

2026-2027 учебный год

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00C66F57B6D74C45F9585C36E6CEFB7B79

Владелец: Лебедева Галина Васильевна

Действителен: с 21.07.2026 по 14.10.2027

Подписано с помощью цифрового сервиса «На-Подписи»

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), Приказом Министерства просвещения 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>). (вариант1) адресована обучающимся умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом особых образовательных потребностей, 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 адаптированная основная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности умственной отсталостью нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, их психофизического развития, 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, подготовкой) в соответствии психофизическими особенностями обучающихся; коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного 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 перелезть через препятствие 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», «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.

Предмет	Класс	Вариант	
Адаптивная физкультура	5	адап.культура 5к Кочетова 26-27	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения на выносливость	1
		Древние Олимпийские игры. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
		Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. челночного бега 3x10 м.	1
		Показатели здоровья человека. Бег с ускорением на 30 метров.	1
		Беговые упражнения на выносливость. Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1
		Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги».)	1
		Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность	1
		Бег на средние дистанции 1000 м.	1
		Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спе - циальные беговые упражнения	1
		Спринтерский бег. Эстафетный бег	1
		Метание набивного мяча.	1
		Переменный бег.	1
		Гладкий бег (1500 м без учета времени)	1
		Кроссовая подготовка. Бег до 15 мин.	1
		Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (понятия)	1
		Утренняя гигиеническая гимнастика. Придумать и провести комплекс ОРУ.	1
		Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации.	1
		Строевые команды, передвижение строем. Висы	1
		Висы. Упоры. Строевые упражнения.	1
		Организующие команды. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1
		Акробатические упражнения. Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине (д)	1
		Опорный прыжок, строевые упражнения	1
		Опорный прыжок, строевые упражнения	1
		Акробатика. Лазание	1
		Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два слитных	1

		кувырка вперед.	
		Акробатика: два слитных кувырка вперед, "мост" из положения стоя. Лазание по канату в три приема	1
		Акробатика: два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема	1
		Выполнение комбинации из разученных элементов.	1
		Лазание по канату в два приема.	1
		Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол.	1
		Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты.	1
		Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках че	1
		Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
		Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1
		Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке,	1
		Учебная игра по упрощенным правилам.	1
		Техника безопасности на уроках по баскетболу	1
		Ведение мяча правой и левой рукой.	1
		Ведение мяча с изменением направления	1
		Техника ведения мяча с различной скоростью.	1
		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
		Повороты без мяча и с мячом после ведения.	1
		Техника ведения мяча с различной скоростью	1
		Показатели здоровья человека.	1
		Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	1
		Техника передачи и ловли мяча в движении.	1
		Техника передачи и ловли мяча в движении.	1
		Остановка двумя шагами и прыжком	1
		Обучение технике броск	1
		Обучение технике броск	1
		Обучение технике броска	1
		Основные приемы игры в баскетбол	1
		Освоение командных взаимодействий.	1
		ТБ на уроках л/а. Терминология л/а. Спринтерский бег. Высокий старт. «Бег шеренгами».	1
		Прыжки и многоскоки. Прыжки с места на результат.	1
		Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30м с в/с	1
		Низкий и высокий старт. Финальное усилие. Правила соревнований в беге. Бег 60м на результат.	1
		Эстафетный бег	1
		Бег на выносливость 1500 м на результат.	1

		Техника челночного бега 3х10 м	1
		Метание малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную, на дальность).	1
		Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий . Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
		Бег на выносливость 2000 м.	1
		Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние на результат.	1
		Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм. Футбол, техника игры.	1
		Футбол. Удары внешней и внутренней стороной стопы.	1
		Удары серединой и внутренней частью подъема стопы	1
		Футбол. Ведение мяча носком ноги.	1
		Висы. Упоры. Строевые упражнения. Организующие команды. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы. Акробатические упражнения. Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине (д)Акробатика: два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема	1
		Опорный прыжок, строевые упражнения Акробатика. ЛазаниеВыполнение комбинации из разученных элементов	1
		Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два слитных кувырка вперед. Акробатика: два слитных кувырка вперед, "мост" из положения стоя. Лазание по канату в три приема.Лазание по канату в два приема.	1





