

**Государственное бюджетное учреждение  
Калининградской области общеобразовательная организация для детей  
с ограниченными возможностями здоровья  
«Общеобразовательная школа-интернат п.Сосновка»**

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **«Адаптивная физическая культура»**

**5А класс**

(АООП ОО с УО, вариант 1)

**1 год**

**Составитель:**

Учитель Мельникова Т.А.

**Рассмотрено:**

На заседании методического  
объединения протокол № 5  
от «22» июня 2023 года

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету *«Адаптивная физическая культура»* для обучающихся 5А класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;
2. Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г. №1599);
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (в соответствии ФГОС УО) ГБУ КО ОО «школа-интернат п.Сосновка» (Приказ от 30.08.2021 № 64/Д)

Одним из важнейших направлений работы с детьми с УО является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре.**

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Основы знаний.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### **Гимнастика.**

Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.

Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с флажками; с малыми обручами; с малыми мячами; с большими мячами; с набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелазание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### **Игры.**

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Практический материал. Подвижные игры: игры с бегом; игры с

прыжками; игры с лазанием; игры с метанием и ловлей мяча; игры с построениями и перестроениями; игры с элементами общеразвивающих упражнений; игры с бросанием, ловлей, метанием.

### **Внутрипредметный модуль. Легкая атлетика.**

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков и метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

### **Тематическое планирование.**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности</b>	<b>Формы контроля</b>
1	Теоретические сведения. Техника безопасности и правила поведения на уроках. Гимнастика. Построение в линию.	1	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности. Учиться строиться в линию.	Контрольные упражнения
2	Гимнастика ходьба строем; разновидности ходьбы; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	1	Учиться ходить строем.	Контрольные упражнения
3 (1)	<b>ВПМ.</b> Легкая атлетика. Прыжки на месте на двух ногах, на одной; с продвижением вперед.	1	Обучать умению прыгать на двух ногах.	Контрольные упражнения
4	Гимнастика. Упражнение в построении парами.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения.	Контрольные упражнения
5	Гимнастика. Упражнение в построении по росту.	1	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	Контрольные упражнения
6 (2)	<b>ВПМ.</b> Легкая атлетика. Бег вслед за учителем, за одноклассником.	1	Проявлять скоростно-силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.	Контрольные упражнения
7	Диагностическая работа. Зачет.	1	Комплекс упражнений, предусмотренный КИМ.	Зачет
8	Гимнастика. Упражнение в построении в колонну друг за другом, в шеренгу.	1	Выполнять простые комплексы общеразвивающих упражнений.	Контрольные упражнения
9 (3)	<b>ВПМ.</b> Легкая атлетика. Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Контрольные упражнения
10	Гимнастика. Ходьба и бег по периметру зала.	1	Формировать умение держать дистанцию.	Контрольные упражнения
11 (4)	<b>ВПМ.</b> Легкая атлетика. Бег в направлении к учителю в медленном и быстром темпе.	1	Формировать навыки бега в заданном направлении.	Контрольные упражнения
12	Гимнастика. Упражнение в построении в круг.	1	Формировать умение образовывать круг держась за руки.	Контрольные упражнения
13 (5)	<b>ВПМ.</b> Легкая атлетика. Ходьба и бег в направлении к учителю в медленном и быстром темпе.	1	Формировать навыки бега в заданном направлении.	Контрольные упражнения

14	Гимнастика. Ходьба стайкой за учителем держась за руки, упражнения в равновесии.	1	Учиться ходить по залу вслед за учителем держась за руки.	Контрольные упражнения
15 (6)	<b>ВПМ.</b> Легкая атлетика. Бег в разных направлениях. Игра «Догонялки».	1	Формировать навыки бега в разных направлениях по команде.	Контрольные упражнения
16	Гимнастика. Ходьба стайкой за учителем, упражнения в равновесии.	1	Учиться ходить по залу вслед за учителем не держась за руки.	Контрольные упражнения
17	Гимнастика. Ходьба и бег между предметами.	1	Формировать навыки прохождения между предметами.	Контрольные упражнения
18 (7)	<b>ВПМ.</b> Легкая атлетика. Выполнение подскоков на месте и с продвижением вперед.	1	Простые комплексы общеразвивающих корригирующих упражнений. Общеразвивающие корригирующие упражнения.	Контрольные упражнения
19	Гимнастика. Построение в ряд на линии. Игры-эстафеты.	1	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	Контрольные упражнения
20	Гимнастика. Построения парами.	1	Совершенствовать навыки в построении парами.	Контрольные упражнения
21 (8)	<b>ВПМ.</b> Легкая атлетика. Выполнение подскоков на одной и на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.	1	Проявляют качества силы и выносливости при выполнении прыжков.	Контрольные упражнения
22	Гимнастика. Построения в колонну друг за другом на линии.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе построения.	Контрольные упражнения
23 (9)	<b>ВПМ.</b> Легкая атлетика. Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1	Проявляют качества силы и выносливости при выполнении упражнений.	Контрольные упражнения
24 (10)	<b>ВПМ.</b> Легкая атлетика. Ходьба по дорожке в заданном направлении.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе ходьбы, соблюдать правила безопасности.	Контрольные упражнения
25	Зачет.	1	Комплекс упражнений, предусмотренный КИМ.	Зачет
26 (11)	<b>ВПМ.</b> Легкая атлетика. Ходьба с палкой, мячом в руке.	1	Упражняются в ходьбе с предметом	Контрольные упражнения
27 (12)	<b>ВПМ.</b> Легкая атлетика. Ходьба. Подвижные игры на броски и ловлю мяча «Кого назвали – тот и ловит»	1	Формируют навыки ловли мяча.	Контрольные упражнения
28 (13)	<b>ВПМ.</b> Легкая атлетика. Упражнения в перешагивании через препятствия.	1	Упражняются в перешагивании. Формируют навыки координации.	Контрольные упражнения
29 (14)	<b>ВПМ.</b> Легкая атлетика. Ползание на животе на скамейке.	1	Формируют навыки взаимодействовать со сверстниками. Учатся соблюдать правила безопасности.	Контрольные упражнения
30	Гимнастика. Ползание на животе на скамейке.	1	Формируют навыки координации	Контрольные упражнения
31 (15)	<b>ВПМ.</b> Легкая атлетика. Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1	Упражняются в ползании.	Контрольные упражнения

32 (16)	<b>ВПМ.</b> Легкая атлетика «Ползание на четвереньках в заданном направлении»	1	Формируют навыки ползания на четвереньках.	Контрольные упражнения
33	Гимнастика. Пролезание в воротца, составленных из мягких модулей.	1	Отрабатывают навыки пролезания в воротца.	Контрольные упражнения
34 (17)	<b>ВПМ.</b> Легкая атлетика. Бросание и ловля мяча.	1	Учатся бросать и ловить мяч.	Контрольные упражнения
35 (18)	<b>ВПМ.</b> Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель.	1	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Контрольные упражнения
36 (19)	<b>ВПМ.</b> Легкая атлетика. Упражнение построение по сигналу.	1	Упражняются в построении в ряд по условному сигналу.	Контрольные упражнения
37	Легкая атлетика. Выполнение подскоков на месте.	1	Учатся выполнять упражнения вместе с учителем.	Контрольные упражнения
38	Легкая атлетика. Упражнение в беге с мячом в руках.	1	Обучаются бегать с предметом в руках.	Контрольные упражнения
39	Гимнастика. Упражнения и игры в сухом бассейне.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Контрольные упражнения
40	Гимнастика. Упражнение построение парами.	1	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнениях.	Контрольные упражнения
41	Гимнастика. Построение в колонну друг за другом.	1	Учатся строиться в колонну друг за другом.	Контрольные упражнения
42	Легкая атлетика. Подскоки на носочках. Игра «С кочки на кочку»	1	Формируют умение становиться и держаться на носочках.	Контрольные упражнения
43	Подвижные игры «Слушай сигнал».	1	Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр	Контрольные упражнения
44	Легкая атлетика. Бег с ленточкой в руках.	1	Формируют навыки бега с предметом в руках.	Контрольные упражнения
45	Метание мяча. Подвижные игры «Поймай малый мяч»	1	Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.	Контрольные упражнения
46	Легкая атлетика. Бег по сигналу в рассыпную.	1	Упражняются в беге.	Контрольные упражнения
47	Зачет.	1	Комплекс упражнений, предусмотренный КИМ.	Зачет
48	Гимнастика. Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу.	1	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнениях.	Контрольные упражнения
49	Легкая атлетика. Прыжки на мягком большом мяче.	1	Отрабатывают навыки прыжков.	Контрольные упражнения
50	Гимнастика. Ходьба по коврику.	1	Отрабатывают навыки ходьбы по коврику.	Контрольные упражнения
51	Гимнастика. Обучение ползать по словесной инструкции.	1	Обучаются ползанию на животе и по прямой.	Контрольные упражнения
52	Легкая атлетика. Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1	Учатся прокатыванию мяча двумя руками.	Контрольные упражнения
53	Подвижные игры «Поймай большой мяч»	1	Осваивают технику ловли мяча.	Контрольные упражнения

54	Легкая атлетика. Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу. Игра «Догонялки»	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Контрольные упражнения
55	Гимнастика. Закрепление умения ползать на животе по прямой.	1	Закрепляют умения ползать на животе.	Контрольные упражнения
56	Гимнастика. Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.	1	Отрабатывают навыки пролезания на четвереньках.	Контрольные упражнения
57	Легкая атлетика. Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении.	1	Закрепляют навыки бега по сигналу.	Контрольные упражнения
58	Гимнастика. Ползание по гимнастической скамье.	1	Развивают навыки ползания по скамье.	Контрольные упражнения
59	Легкая атлетика. Бег в быстром и медленном темпе. «Кто скорее добежит до флажка»	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Контрольные упражнения
60	Метание мяча. Подвижные игры «Поймай маленький мяч»	1	Развивают навыки ловли мяча и мелкую моторику.	Контрольные упражнения
61	Легкая атлетика. Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Контрольные упражнения
62	Легкая атлетика. Ходьба и легкий бег по гимнастической скамье.	1	Развивают навыки ходьбы по скамье и координацию	Контрольные упражнения
63	Легкая атлетика. Прыжки с продвижением вперед.	1	Отрабатывают технику прыжков с продвижением вперед.	Контрольные упражнения
64	Подвижная игра «Болото»	1	Развитие координации движений	Контрольные упражнения
65	Гимнастика. Выполнение соскока с гимнастической скамьи.	1	Развивают координацию движений и равновесие.	Контрольные упражнения
66	Легкая атлетика. Выполнение подскоков на двух ногах до отметки.	1	Отрабатывают технику подскоков на двух ногах	Контрольные упражнения
67	Подвижные игры «Стой прямо»	1	Умеют осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх.	Контрольные упражнения
68	Легкая атлетика. Бег по сигналу. Эстафета.	1	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнениях.	Контрольные упражнения
69	Легкая атлетика. Ходьба по дорожкам.	1	Выполняют словесную инструкцию.	Контрольные упражнения
70	Гимнастика. Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	Контрольные упражнения
71	Легкая атлетика. Закреплять умение прыгать на месте с продвижением. Игра «С кочки на кочку»	1	Закрепляют умения прыгать на месте.	Контрольные упражнения
72	Гимнастика. Перешагивания через незначительные препятствия.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	Контрольные упражнения
73	Зачет. Игры.	1	Комплекс упражнений,	Зачет

			предусмотренный КИМ.	
74	Подвижные игры «Метко в цель».	1	Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов.	Контрольные упражнения
75	Легкая атлетика. Бег в медленном темпе.	1	Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение.	Контрольные упражнения
76	Подвижные игры «Кого назвали тот и ловит»	1	Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Контрольные упражнения
77	Легкая атлетика. Катание мячей в прямом направлении.	1	Формируют навыки движения в прямом направлении с предметом.	Контрольные упражнения
78	Легкая атлетика. Ходьба на пяточках.	1	Формируют навыки движения и координацию.	Контрольные упражнения
79	Подвижная игра «У медведя во бору...»	1	Формирование навыка взаимодействия в коллективе.	Контрольные упражнения
80	Гимнастика. Ходьба по веревочке.	1	Формируют навыки движения, равновесия и координацию.	Контрольные упражнения
81	Гимнастика. Прыжки в обруч из обруча. Игра «Бездомный заяц».	1	Развивают внимание и координацию.	Контрольные упражнения
82	Гимнастика. Повороты на месте.	1	Учатся выполнять повороты по команде в разных направлениях (к предметам).	Контрольные упражнения
83	Гимнастика. Повороты в движении.	1	Учатся выполнять повороты при ходьбе в направлении различных предметов.	Контрольные упражнения
84	Подвижная игра «Вышибала»	1	Взаимодействуют со взрослыми в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	Контрольные упражнения
85	Гимнастика. Наклоны.	1	Формируют навыки движения, координацию и равновесие.	Контрольные упражнения
86	Гимнастика. Лазанье на шведской стенке.	1	Формируют навыки захвата, координацию и предмета.	Контрольные упражнения
87	Гимнастика. Прокатывание обруча.	1	Формируют навыки захвата, координацию и предмета.	Контрольные упражнения
88	Гимнастика. Закрепление умения строиться в линию.	1	Учиться строиться в линию.	Контрольные упражнения
89	Легкая атлетика. Закрепление умения ходить строем.	1	Учиться ходить строем.	Контрольные упражнения
90	Отбивание мяча о землю, передача его другому.	1	Развивают навыки владения мячом.	Контрольные упражнения
91	Гимнастика. Приседание.	1	Учатся выполнять приседания и держать равновесие.	Контрольные упражнения
92	Гимнастика «Выполнение махов руками по команде.	1	Взаимодействуют со взрослыми в процессе выполнения упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	Контрольные упражнения
93	Подвижная игра «Ловушки»	1	Закрепляют умения бегать.	Контрольные упражнения
94	Гимнастика. Закрепление выполнения подскоков на двух ногах на месте самостоятельно.	1	Проявляют качества силы и выносливости при выполнении прыжков.	Контрольные упражнения

95	Подвижная игра «Болото». Эстафеты.	1	Формируют навыки координации и равновесия.	Контрольные упражнения
96	<b>Промежуточная аттестация.</b> Комплексный зачет.	1	Комплекс упражнений, предусмотренный КИМ.	Комплексный зачет
97	Гимнастика. Закрепление умения бегать с предметом в руках.	1	Обучаются бегать с предметом в руках.	Контрольные упражнения
98	Игры на свежем воздухе.	1	Отрабатывают навыки прыжков.	Контрольные упражнения
99	Легкая атлетика. Прыжки на мягком модуле-собачка.	1	Отрабатывают навыки прыжков.	Контрольные упражнения
100	Повторение изученного комплекса упражнений.	1	Закрепляют навыки владения мячом.	Контрольные упражнения
101	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Отрабатывают навыки прыжков.	Контрольные упражнения
102	Эстафета.	1	Закрепляют навыки владения мячом.	Контрольные упражнения