

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми

«Специальная (коррекционная) школа-интернат №1» г.Емвы

Согласовано МО учителей  
Протокол № \_\_ от «\_»  
\_\_\_\_2025  
Н. В. Сырчина

Утверждаю:  
И.о.директора ГОУ РК «С(К)ШИ г.Емва  
\_\_\_\_\_ А. И. Ярапова

**Ярапова  
Ангелина  
Ивановна**

Подписано  
цифровой  
подписью: Ярапова  
Ангелина  
Ивановна  
Дата: 2025.03.07  
09:03:18 +03'00'

**Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета  
Адаптивная физическая культура**

Срок реализации: 5 лет

г.Емва

## **I. Пояснительная записка**

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I<sup>1</sup>) и I—IV классов.

### **Цель:**

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:**

- 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.

## **II. Нормативно-правовая база**

Учебная программа по предмету физическая культура для младших классов разработана в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);
- Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

### **III. Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе - 3 часа в неделю.

5класс - 102 часа.

### **IV. Формирование базовых учебных действий**

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые

включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности.

## **V. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Иметь представление: О режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать: Основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять: Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь: Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

## **VI. Общая характеристика учебного предмета**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «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.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») 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 и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

#### *Теоретические сведения*

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при

выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### ***Гимнастика***

#### **Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

#### **Практический материал:**

##### *Построения и перестроения.*

*Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):*

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

##### *Упражнения с предметами:*

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### ***Легкая атлетика***

#### **Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание.* Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

## ***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

### **Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

## ***Подвижные игры***

### **Практический материал.**

Коррекционные игры;

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

### ***Спортивные игры***

#### ***Баскетбол***

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

#### **Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### ***Волейбол***

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

#### **Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

#### ***Настольный теннис***

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

**Практический материал.** Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

*Хоккей на полу*

**Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

**Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

## **VII. Тематический план**

### **5 класс**

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
«Основы знаний»	часов
«Лыжная подготовка»	часов
«Гимнастика»	часов
«Легкая атлетика»	часов
«Подвижные, спортивные игры»	часов

## **VIII. Содержание учебного предмета**

### **5 класс**

1. Техника безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.
2. Лазание по канату в три приема.
3. Лазанье по канату в два приёма.
4. Высокий старт.
5. Низкий старт.
6. Бег с высокого старта 60 метров.
7. Бег с низкого старта.
8. Высокий, низкий старт. Зачет.
9. Кувырок на низкой перекладине.
10. Пресс на наклонной скамье.
11. Пресс. Скручивания.
12. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.
13. Строевые команды.
14. Перестроение колонн.
15. Прыжок способом «согнув ноги».
16. Прыжок «согнув ноги» зона отталкивания 1 метр.
17. Прыжок «согнув ноги». Зачет.
18. Ходьба по диагонали и противходом.
19. Упражнения с грузом на голове.

20. Переноска груза и передача предметов.
21. Вис на перекладине.
22. Подтягивание на высокой (мальчики), и низкой (девочки) перекладине.
23. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.
24. Кувырок вперед.
25. Комбинация из 2-3 кувырков вперед.
26. Кувырок назад.
27. Комбинация из 2-3 кувырков назад.
28. Равновесие на правой (левой) ноге с поддержкой. «Ласточка».
29. «Ласточка» без поддержки.
30. «Ласточка» на гимнастической скамейке.
31. Повороты на гимнастическом бревне.
32. Ходьба по бревну, на носках, руки в стороны.
33. Ходьба по бревну с высоким подниманием ног, руки в стороны.
34. Поворот кругом на носках на бревне.
35. «Ласточка» на левой (правой) на бревне.
36. Соскок с конца бревна.
37. Акробатическое соединение на бревне.
38. Правила ТБ на уроках подвижных игр.
39. Правила игры в Пионербол.
40. Ловля и подбрасывание мяча двумя руками.
41. Ловля и подбрасывание мяча одной рукой.
42. Броски мяча в стену, напарнику.
43. Броски мяча двумя руками на расстоянии 4-5 метров. -6 метров.
44. Броски мяча через сетку двумя руками.
45. Броски мяча через сетку одной рукой.
46. Подача.
47. Броски набивного мяча вверх (1 кг).
48. Броски набивного мяча друг другу (1 кг).
49. Эстафеты с мячами.
50. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
51. Передвижение с лыжами в колонне.
52. Выполнение команд с лыжами.
53. Прохождение дистанции 300 метров.
54. Прохождение дистанции 300 метров без палок.
55. Дистанция 400 метров.
56. Одноопорное скольжение.
57. Попеременный двухшажный ход.

58. «Быстрый лыжник»
59. Равномерное передвижение 800 метров.
60. Одновременный двухшажный ход.
61. Подъём «полуёлочкой».
62. Спуск в средней стойке.
63. «Слалом»
64. Подъём «переступанием».
65. Торможение «плугом».
66. Эстафеты на равнине.
67. Эстафеты с подъёмом «полуёлочкой».
68. Передвижение на лыжах 1 км скользящим шагом.
69. Двухшажный попеременный 1 км.
70. «Снайперы».
71. Совершенствование попеременного двухшажного хода.
72. Дистанция 1,5 км (дев), 2 км (мал).
73. Техника безопасности на уроках подвижные игры.
74. Баскетбол. Упрощённые правила игры.
75. Стойки, перемещения игрока.
76. Постановка рук на мяче.
77. Ведение мяча на месте.
78. Ведение в движении.
79. Остановка прыжком.
80. Остановка прыжком с мячом.
81. Остановка в два шага.
82. Ловля мяча двумя руками от груди.
83. Бросок двумя руками снизу.
84. Метание малого мяча в пол.
85. Метание малого мяча в цель.
86. Метание малого мяча лежа.
87. Опорный прыжок.
88. Прыжки через скакалку на месте.
89. «Перестрелка».
90. Толкание набивного мяча одной рукой с места.
91. Бег с преодолением препятствия.
92. Бег чередование с ходьбой.
93. Бег с ускорением.
94. Метание малого мяча на дальность с места.
95. Метание с 5 шагов.
96. «Передача мяча в колонне».

97. «Часовые и разведчики».
98. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.
99. Бег 1000 метров.
100. «Эстафета по кругу».
101. «Мяч капитану».
102. «Охотники и утки».