

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗАВОДОУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«НОВОЗАИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.М.Важенина»
(МАОУ «Новозаимская СОШ»)

РАССМОТРЕНО

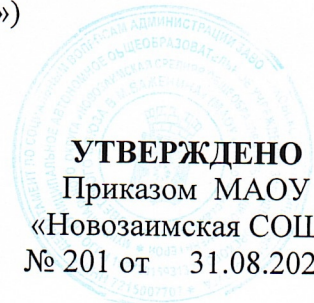
на заседании ШМО учителей
начальных классов
Рук. ШМО И.И. - С.Б. Пачежирцева /
Протокол №1 от 28.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
И.И. /С.А.Малозёмова,
протокол МС _____
от 28.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МАОУ
«Новозаимская СОШ»
№ 201 от 31.08.2026г.



**Адаптированная основная общеобразовательная
программа образования для обучающихся
с нарушениями опорно-двигательного аппарата с лёгкой
умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
по предмету «физическая культура», вариант 1
для 5г класса**

Составитель:
Ерёмина С.А..

Согласовано _____ (мать: _____)

с.Новая Заимка, 2026г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗАВОДОУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«НОВОЗАИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.М.Важенина»
(МАОУ «Новозаимская СОШ»)

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
начальных классов
Рук. ШМО С.Б. Пачежирцева /
Протокол №1 от 28.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
С.А. Малозёмова,
протокол МС
от 28.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МАОУ
«Новозаимская СОШ»
№ 201 от 31.08.2026г.



**Адаптированная основная общеобразовательная
программа образования для обучающихся
с расстройством аутистического спектра с легкой умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1
по предмету «физическая культура»
для 5г класса**

Составитель:
Ерёмина С.А.

Согласовано _____ (мать: _____)

с.Новая Заимка, 2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с расстройством аутистического спектра с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с расстройством аутистического спектра с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 17 часов в год (0,5 часа в неделю).

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с расстройством аутистического спектра с легкой 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 обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту; овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) 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, 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 « 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 перелезать через препятствие и 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.

На изучение учебного курса «Физическая культура» в 5 классе по индивидуальной программе отводится – 17 часов (0,5 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Обучение по учебному предмету « 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 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету

« физическая культура» в 5 классе

Личностные результаты:

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету « физическая культура» в 5 классе

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством

–
учителя;

– знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

– иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

– уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

– иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

– взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

Название плана	26/27. Физическая культура-5 (без лыжной подготовки)		
Параллель	5		
Предмет	Физическая культура		
Знания о физической культуре			
	Знания о физической культуре		
		Связь физической культуры и здорового образа жизни	
			Здоровье и здоровый образ жизни
			Физическая культура в основной школе
Способы самостоятельной деятельности			
	Способы самостоятельной деятельности		
		Режим дня и его значение, связь с умственной работоспособностью	
			Режим дня, организация, планирование и проведение самостоятельных занятий
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика			
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика		
		Закрепление техники метания на дальность	
			Метания
		Упражнения на развитие физических качеств	
			Физическая подготовка в лёгкой атлетике
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика			
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика		
		Строевые упражнения	
			Строевые упражнения
		Основные физические упражнения, используемые на занятиях гимнастикой	
			Физическая подготовка в гимнастике
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры			
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры		
		Основные виды спортивных игр	
			Классификация и характеристика спортивных игр
		Упражнения с баскетбольными мячами	
			Технические элементы в волейболе
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры			
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры		
		Изучение правил игры в футбол	
			Тактические действия в футболе
			Соревновательная деятельность в футболе
			Технические элементы в футболе
		Остановка катящегося мяча способом «наступления»	
			Технические элементы в избранной спортивной игре
			Технические элементы в футболе
		Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов)	

			Технические элементы в избранной спортивной игре
			Технические элементы в футболе
		Эстафеты с футбольным мячом	
			Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика			
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика		
		Подвижная игра на закрепление техники прыжков	
			Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики
		Закрепление техники метания малого мяча в цель	
			Метания
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
	Физкультурно-оздоровительная деятельность		
		Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий	
			Двигательная активность и её влияние на организм
			Упражнения на развитие физических качеств
		Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	
			Оздоровительные комплексы физических упражнений
			Двигательная активность и её влияние на организм
			Физкультурно-оздоровительная деятельность в режиме дня
		Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	
			Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями
			Техника безопасности на занятиях плаванием, в том числе на открытом водоёме
			Техника безопасности на занятиях избранным видом спорта и при подготовке к выполнению испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО