

**Филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

**Абатская средняя общеобразовательная школа № 1**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании школьного ППк

Протокол № 1

от «15» 08 2025 года

**СОГЛАСОВАНО**

Методист Ощепковская СОШ,

ФМАОУ Абатская СОШ №1

 Т.М. Десятова

«15» 08 2025 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий Ощепковская СОШ,

ФМАОУ Абатская СОШ №1

 С. А. Десятов

Приказ от «15» 08 2025 г.

№ 



**Рабочая программа**

**по АООП НОО с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**(вариант 1) в условиях домашнего обучения**

**по предметному курсу «Подвижные игры»**

**5 класс**

**на 2025– 2026 учебный год**

Составитель: Т. М. Десятова, учитель географии

с. Ощепково, 2025 г

---

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры», 5 класс составлена в соответствии с:

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 в условиях надомного обучения
- Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Приказом Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
- Учебным планом МАОУ Абатская СОШ №1
- Требований к результатам освоения федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

Внеурочная деятельность «Подвижные игры», относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры», в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи по внеурочной деятельности «Подвижные игры».

Цель учебного предмета – 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 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 внеурочной деятельности «Подвижные игры» 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.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Содержание по внеурочной деятельности «Подвижные игры» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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 внеурочной деятельности «Подвижные игры» 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.

## **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные:**

- 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.

### **Предметные:**

### 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 физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по внеурочной деятельности «Подвижные игры» в 5 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 5 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

## Содержание курса

1. Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила. Игры «К своим флажкам», «Кто быстрее», «Пустое место», «Паровозики», «Третий лишний», «Волк во рву», «Заяц, сторож, жучка».
2. Игры с мячами и попаданием в цель. Игры направлены на развитие меткости, ориентироваться в пространстве и на слово. Учат увёртываться от мяча, соблюдать правила. Воспитывают скоростно-силовые качества («Попади в мяч», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки»).
3. Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.
4. Игры с прыжками и поворотами. Игры развивают прыгучесть и координацию движений. Учат ориентироваться в пространстве и упражняться в прыжках в высоту и длину. («Прыгуны и пятнышки», «Конники-спортсмены», «Салки на одной ноге»)
5. Игры на основе баскетбола. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.
6. Игры народов России. Знакомят с культурными традициями народов страны. Воспитывают толерантность при общении и умении действовать в коллективе. Развивают силу, ловкость, быстроту. («Выбегай из круга», «Ищем палочку», «Круговой»).
7. Игры с сопротивлением и борьбой.  
Игры направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий.  
«Петушинный бой», «Коршун и наседка», «Лошадки», «Борьба за прыжки», «Кто первый», «Паутина».

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Содержание	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся	План	Факт
	Игры-догонялки	Простые и усложненные догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила.	7	<u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения		
1	ОРУ с гимнастическими скакалками. Игра «К своим флажкам»					
2	ОРУ на месте. Игра «Кто обгонит»					
3	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Пустое место»					
4	ОРУ в движении. Игра «Паровозики»					
5	ОРУ в парах. Игра «Третий лишний»					
6	ОРУ в движении. Игра «Волк во рву»					
7	ОРУ с гимнастическими скакалками. Игра «Заяц, сторож, жучка»					

	Игры с мячом и попаданием в цель		4			
8	ОРУ на месте. Игра «Попади в мяч»	Игры, направленные на развитие меткости, умения ориентироваться на слово, увёртываться от мяча и соблюдать правила.		<u>Осознавать</u> внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к школе. <u>Слушать и понимать</u> речь других людей. Совместно <i>договариваться</i> о правилах общения с одноклассниками и сотрудниками школы		
9	ОРУ в движении. Игра «Метко в цель»					
10	Игра «Кто дальше бросит»					
11	ОРУ в парах. Игра «Охотники и утки»					
	Игры с быстрым нахождением места		3			
12	ОРУ в парах. Игра «Лиса куры»	В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу		<u>Моделировать:</u> использовать готовую модель (пример учителя) в целях умения		
13	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Заяц					

	без логова»	должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве		применять алгоритм предложенных действий		
14	ОРУ на месте. Игра «Наступление»					
	Игры с прыжками		3	<u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения		
15	ОРУ в движении. Игра «Прыгуны и пятнашки»	Игры направлены на развитие прыгучести и координации движений,				
16	ОРУ в парах. Игра «Конники спортсмены»	ориентировании в пространстве. Учит упражняться в прыжках в длину и высоту.				
17	ОРУ с гимнастическими скакалками. Игра «Салки на одной ноге»					
	Игры народов России		3			
18	ОРУ в парах.	Игры знакомят с		<u>Моделировать</u>		

	«Выбегай из круга»	культурными традициями народов России. Воспитывают умение действовать в команде и	6	соответствующую ситуацию с помощью предложенных видов игр			
19	ОРУ с гимнастическими скакалками. «Ищем палочку»	толерантности при общении. Развивают силу, ловкость, быстроту.					
20	ОРУ с гимнастическими палками. «Круговой»						
	Игры с сопротивлением						
21	ОРУ в парах. Игра «Петушиный бой»	Игры направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий.			<u>Слушать и понимать</u> речь других людей. Совместно <i>договариваться</i> о правилах общения с одноклассниками <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения		
22	ОРУ в движении. Игра «Коршун и наседка».						
23	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Лошадки»						
24	ОРУ на месте. Игра «Борьба за прыжки».						
25	ОРУ в движении. Игра «Кто первый»						
26	ОРУ в парах. Игра «Путаница»						

	Игры на основе баскетбола	Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.	6	<u>Соотносить</u> заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов		
27	ОРУ в парах. «Гонка мячей по кругу»					
28	ОРУ в движении. «Подвижная цель»					
29	ОРУ с гимнастическими скакалками. «Овладей мячом»					
30	ОРУ на месте. «Мяч ловцу»					
31	ОРУ с гимнастическими палками. «Мяч соседу»					
32	ОРУ в движении. «Попади в цель»					