

Администрация Армизонского муниципального района

МАОУ Южно - Дубровинская средняя общеобразовательная школа

ул. Береговая дом 8 с. Южно-Дубровное, Армизонский район, Тюменская область 627234 тел.(834547) 37-2-68, факс (834547) 37-2-68

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
« 26 » 08 2025 г.
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Михайлова С.Г.
« 26 » 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора школы
« 27 » 08 2025 г. № 120-09
А.С. Колодочко

Рабочая программа
по адаптированной основной общеобразовательной программе
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
в условиях обучения на дому

Наименование учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Класс **8**

Уровень основного общего образования

Срок реализации программы **2025-2026 учебный год**

Количество часов по учебному плану всего 8 классе – 34 часа в год; в неделю 1 час

Рабочую программу составила Козлова Нина Федоровна



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физкультура»
обучающейся 8 класса**

**(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умеренной умственной отсталостью)
ФГОС О УО вариант II)
на 2025-2026 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Адаптивная физкультура» для обучающейся с тяжелой умственной отсталостью составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от N 99-ФЗ, от N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Постановление Главного государственного санитарного врача от г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с СанПин "Санитарные правила и нормы...» (Зарегистрировано в Минюсте России №62296);
- Приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. N 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее - ФАООП УО (ИН);
- АООП О УО (ИН) (вариант II) от г. приказ № 01-20/174 по ГОУ ТО «ТОЦО»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 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»;
- учебный план ГОУ ТО «ТОЦО», соответствующий варианту обучения.
- 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".

Учебно-методический комплекс

Для учителя:

- Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: гимнастические мячи разного диаметра, массажные мячи.

Для обучающейся:

Изображения с выполнением упражнения (название, последовательность).

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом Прохоровской ООШ СП МАОУ Южно-Дубровинской СОШ для обучающихся на 2025-2026 учебный год предмет «Адаптивная физкультура» для обучающегося с умеренной умственной отсталостью изучается в 8 классе 1 час в неделю, 34 часа в год.

Цели работы с учетом специфики учебного предмета

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Общая характеристика учебного предмета

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
 - Создание благоприятной обстановки, способствующей формированию положительной мотивации пребывания в образовательной организации и эмоциональному конструктивному взаимодействию с взрослыми (родственник, специалист, ассистент и др.):
- Установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать с учителем подвижные игры (направленные на укрепление мышц рук, моторики);

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения

БУД:

Личностные учебные действия:

- - подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде, взаимодействию с учителем;
- - самостоятельность или с помощью взрослого выполнение учебных заданий;
- - положительное отношение к окружающей действительности.

Коммуникативные учебные действия:

- - готовность к нахождению и обучению в среде, к коммуникативному взаимодействию с учителем;
- - сигнализирование учителю об окончании задания;
- - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание).

Регулятивные учебные действия:

- - формирование учебного поведения при выполнении задания: в течение определенного периода, от начала до конца;
- - переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.
- - умение выполнять инструкции педагога;
- - умение выполнять действия по образцу.

Виды деятельности на уроке:

- деятельность осуществляется на уровне совместных действий с педагогом;
- деятельность осуществляется по подражанию;
- деятельность осуществляется с привлечением внимания обучающегося учителем к предмету деятельности;

Вся учебная деятельность осуществляется в зависимости от индивидуальных возможностей учащегося.

Формы и средства контроля

Контрольные работы по предмету программой не предусмотрены. Контроль за усвоением программного материала – текущий. Результаты контроля успеваемости выражаются в оценке знаний, умений и навыков обучающегося. Оценивание знаний, умений, навыков по учебным предметам проводится согласно личностному развитию, личностным успехам, положительным достижениям в обучении и воспитании обучающегося с применением индивидуального подхода.

Критерии оценивания знаний обучающихся

При оценивании знаний учащихся учитывается:

- правильность приёмов работы;
- степень самостоятельности выполнения работы;
- организация рабочего места.

Оценка «5» - ставится, если обучающийся понимает последовательность выполнения задания, самостоятельно. Может предметно - практические действия подтвердить устными высказываниями (отчёт о проделанной работе).

Оценка «4» - ставится, если действия обучающегося в основном соответствуют требованиям, установленным для оценки «5», и если допускает отдельные неточности и незначительные ошибки. Нуждается в дополнительных вопросах для уточнения и подтверждения правильности предметно – практических действий.

Оценка «3» - ставится, если ученик недостаточно понимает последовательность выполнения, выполненная работа отличается от образца, обучающемуся требуется разъясняющая помощь учителя.

Оценка «2» – не ставится.

Возможности в развитии, коррекции и адаптации обучающейся с тяжёлой умственной отсталостью строго индивидуальны. Система коррекционной работы направлена на личностное развитие, развитие потенциальных возможностей и способностей.

Используемые педагогические технологии: игровые, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, личностно-ориентированные, компенсирующего обучения.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Сетка часов

Предмет	Количество часов в неделю	Количество часов по четвертям				Количество часов за год
		I	II	III	IV	
«Адаптивная физкультура»	1	8	8	11	7	34

Содержание учебного предмета

"Коррекционные подвижные игры". Бросание и ловля мяча одной рукой, двумя руками. Игры «Свечки», «Школа мяча» и игровых упражнений с мячом. Ознакомление и выполнение серии игры с набором «Набрось кольцо»: «Брось колечко» «Слушай и бросай (по цвету и количеству)».

"Физическая подготовка". Знакомство с навыками произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Корректирующие упражнения. Узнавание навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Упражнения для формирования правильной осанки. Ознакомление с навыками произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Упражнения для плоскостопия. Узнавание навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Упражнения на равновесие. Узнавание правил личной гигиены. Упражнения для глаз. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. Узнавание навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Упражнения для мелкой моторики рук. Знакомство с оздоровительной гимнастикой Хатха-йога, дыхательная гимнастика. Повторение. Узнавание навыков произвольного изменения глубины дыхания. Знакомство с умениями правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Упражнения для плоскостопия. Знакомство с умениями правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Упражнения для формирования правильной осанки. Знакомство с умениями правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции. Комплекс упражнений с большими мячами. Изучение техники безопасности, различение правильных и

неправильных картинок на занятиях. Изучение упражнения на координацию движения и равновесия. Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному. Упор на гимнастической стенке в положении сидя, меняя рейки. Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика. Повторение. Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Узнавание умения правильно дышать при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Дыхательная гимнастика. Узнавание умения правильно дышать при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции. Знакомство с бросанием, ловлей, метанием мяча. Бросание и ловля мяча двумя руками. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение упражнений с помощью учителя для развития силы мышц спины: динамические и статические. Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для профилактики плоскостопия. Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Занятие на тренажерах. Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для вестибулярного аппарата. Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения на координацию движения и равновесия. Повторение. Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для растягивания мышц. Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для увеличения объема движения в суставах. Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для глаз. Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения на координацию движения и равновесия. Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции. Выполнение движения в усложненных играх и игровых упражнениях с мячом, мешочками с наполнителями, балансировочными подушками. Упражнения для мелкой моторики рук. Повторение. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Формы деятельности на уроке: урок, фронтальная работа, индивидуальная работа, обучающая игра, предметно-действенное обучение.

Календарно-тематическое планирование

№ раздела и тем	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Дата проведения	
			План	Факт
	1 четверть - 8 часов			
1	Знакомство с навыками произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Корректирующие упражнения.	1		
2	Узнавание навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
3	Ознакомление с навыками произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Упражнения для плоскостопия.	1		
4	Узнавание навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Упражнения на равновесие.	1		
5	Узнавание правил личной гигиены. Упражнения для глаз. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1		
6	Узнавание навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Упражнения для мелкой моторики рук.	1		
7	Знакомство с оздоровительной гимнастикой Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1		
8	Повторение. Узнавание навыков произвольного изменения глубины дыхания.	1		
	II четверть – 8 часов			
1	Знакомство с умениями правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Упражнения для плоскостопия.	1		

2	Знакомство с умениями правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
3	Знакомство с умениями правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции.	1		
4	Комплекс упражнений с большими мячами. Изучение техники безопасности, различение правильных и неправильных картинок на занятиях.			
5	Упражнения для мелкой моторики рук, занятия с тренажерными мячами. Бросание и ловля мяча двумя руками Усложнение игр «Свечки», «Школа мяча» и игровых упражнений с мячом.			
6	Изучение упражнения на координацию движения и равновесия. Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному.	1		
7	Упор на гимнастической стенке в положении сидя, меняя рейки. Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1		
8	Повторение. Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	1		
III четверть – 11 часов				
1	Узнавание умения правильно дышать при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Дыхательная гимнастика.	1		
2	Узнавание умения правильно дышать при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции.	1		
3	Знакомство с бросанием, ловлей, метанием мяча. Бросание и ловля мяча двумя руками. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	1		

4	Выполнение упражнений с помощью учителя для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1		
5	Ознакомление и выполнение серии игры с набором «Набрось кольцо»: «Брось колечко» «Слушай и бросай (по цвету и количеству)». Упражнения для мелкой моторики рук.	1		
6	Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
7	Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Занятие на тренажерах.	1		
8	Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для вестибулярного аппарата.	1		
9	Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1		
10	Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения на координацию движения и равновесия.	1		
11	Повторение. Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1		
IV четверть – 7 часов				

1	Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для растягивания мышц.	1		
2	Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для увеличения объема движения в суставах.	1		
3	Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для глаз.	1		
4	Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения на координацию движения и равновесия.	1		
5	Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции.	1		
6	Выполнение движения в усложненных играх и игровых упражнений с мячом, мешочками с наполнителями, балансировочными подушками. Упражнения для мелкой моторики рук.	1		
7	Повторение. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1		
Итого		34 часа	34 недели	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849346

Владелец Колодочко Алексей Сергеевич

Действителен с 26.08.2025 по 26.08.2026