

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 № 4

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

Подпись: /Михайлова С.Г./

« 26 » 08 2025 г.



Рабочая программа  
по адаптированной основной образовательной программе  
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
в условиях общеобразовательного класса

Наименование учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Класс 9

Уровень основного общего образования

Срок реализации программы 2025-2026 учебный год

Количества часов по учебному плану в 9 классе всего 68 часов в год; в неделю 2 часа

Рабочую программу составил Колтышев Евгений Григорьевич

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).  
ФАООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

**Цели и задачи.** Учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания являются:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры;
- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности. Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий

## **Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися**

Обучающиеся с умеренной умственной отсталостью имеют не только интеллектуальный дефект, но и значительные отклонения в физическом развитии и формировании двигательных навыков. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Уроки «Адаптивной физкультуре» направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, на выборку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Особенности психофизического развития умственно отсталых обучающихся обуславливают необходимость многократного повторения упражнений, сочетающегося с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений.

Одной из характерных особенностей обучающихся с умеренной и выраженной умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении условий обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

В работе с обучающимися нужно учитывать, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного задания.

Нарушения сердечно - сосудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, общая диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок по «Адаптивной физкультуре» должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям обучающихся.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной, которые должны быть методически связаны между собой.

В программу включены следующие разделы: общеразвивающие, общекорректирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану МАОУ Южно-Дубровинской СОШ на изучение учебного предмета адаптивная физкультура в 9 классе отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

#### **Личностные результаты освоения:**

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:**

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*
  - 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
  - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
  - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
  - 1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:*

- 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
- 2.2 умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.
3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*
- 3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

### **Содержание учебного предмета**

Раздел **«Основы знаний о физической культуре»** включает вопросы влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Воздушные ванны, солнечные ванны. Водные процедуры.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корректирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. Упражнения в лазанье — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

В задачараздела «*Лыжная подготовка*» и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным приемам с лыжами, видам построений, поворотам и передвижениям. К числу основных способов передвижений в период обучения относятся: одновременный одношажный, коньковый и классический ход, повороты. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «*Игры*». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

При прохождении каждого раздела, программа предусматривает задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.), а также подборку упражнений, игр, ориентированных на конкретного ребенка с учетом его двигательных и интеллектуальных способностей.

#### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Тема	Виды деятельности	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Знать правила ТБ, правил поведения на уроках и требования к форме. Уметь строиться в шеренгу и выполнять команды. Учатся ходьбе в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Выполняют беговые упражнения по показу учителя. Знакомятся с правилами игры. Прыгают на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед.	20 часов
2	Гимнастика	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют упражнения по показу учителя. Знакомятся с правилами игры. Выполняют упражнения для укрепления мышц спины и живота. Выполняют упражнения по показу учителя. Выполняют упражнения в равновесии, лазать по гимнастической стенке. Выполняют подтягивание по показу учителя. Учатся ходьбе по гимнастической скамейке с различными	15 часов

		положениями рук и ног.	
<b>3</b>	Лыжная подготовка	Учатся выполнять организующие команды и приемы. Выполняют последовательность действий при креплении ботинок к лыжам. Выполнять команды и приемы по инструкции. Учатся чистить лыжи от снега. Учатся стоять на параллельно лежащих лыжах. Учатся выполнять ступающий шаг. Закрепляют умение прикреплять лыжи к обуви; переступают скользящим шагом. Учатся передвигаться на лыжах по команде.	15 часа
<b>4</b>	Подвижные игры	Разучивают комплекс упражнений с малыми мячами. Участвуют в эстафетах, разучивают правила игры. Выполняют ходьбу по ориентирам, Разучивают игру	18 часов
Итого			68

**Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

<b>№ п/п</b>	<b>Учебный предмет</b>	<b>Класс</b>	<b>Перечень имеющегося оборудования в соответствии с образовательной программой</b>	<b>Кол-во</b>	<b>% обеспеченности от требований, установленной образовательной программой ОУ</b>
<b>1</b>	<b>Физкультура</b>	<b>4</b>	Оборудованный спортивный зал 8,5 на 17	1	100
			Волейбольная и баскетбольная разметка	2	100
			Щиты баскетбольные	2	100
			Скамьи гимнастические	2	100
			Маты гимнастические	9	100
			Сетка волейбольная	1	100
			Мячи волейбольные	9	100
			Мячи футбольные	1	100
			Мячи баскетбольные	9	100
			Шведская стенка	1	100
			Канат для лазанья	1	100
			Перекладина высокая	1	100
			Перекладина низкая	1	100
			Яма прыжковая	1	100
			Аптечка	2	100



**Приложение к рабочей программе**

**Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре 9 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Легкая атлетика 20 часов				
1	Теоретические сведения. Т\Б на занятиях на стадионе, в спортивном зале	1		
2 3 4	Высокий старт. Стартовый разбег. Финиширование	3		
5 6	Бег из различных исходных положений	2		
7 8	Бег с максимальной скоростью до 30 м	2		
9 10	Бег с высоким подниманием бедра	2		
11 12 13	Бег с чередованием с ходьбой на отрезках до 100м. Медленный бег до 2 мин	3		
14 15 16	Прыжки с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед	3		
17 18	Прыжки в длину с разбега	2		
19 20	Метание мяча в цель с места	2		
Гимнастика 15 часов				
21	Теоретические сведения. Т\Б построения и перестроения из колонны по одному в колонну по два	1		

22	Повороты на месте под счет	1		
23	Повороты туловища налево, направо	1		
24	Наклоны с поворотами туловища	1		
25	Приседания, согнув ноги вместе, согнув ноги врозь	1		
26	Из положения седа наклоны вперед	1		
27	Ходьба по гимнаст. скамейке на носках	1		
28	Ходьба по гимнаст. скамейке с доставанием предмета с пола	1		
29	Ходьба по наклонной доске	1		
30	Лежа на спине подтягивание на скамейке	1		
31	Упражнения с гимнастическими палкам: перехваты, подбрасывание и ловля	1		
32	Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке	1		
33	Прыжки через скамейку, с упором на неё	1		
34	Упражнения с малыми мячами: подбрасывание и ловля одной рукой	1		
35	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз	1		
<b>Лыжная подготовка 15 ч</b>				
36 37	Передвижение в колонне с лыжами под рукой	2		
38 39	Передвижение на лыжах скользящим шагом	2		
40 41	Подъем на склон ступающим шагом 20-30м	2		
42 43	Передвижение на лыжах до 500 м	2		

44 45	Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж	2		
46 47	Передвижение на лыжах до 600 м	2		
48 49	Передвижение на лыжах до 800 м	2		
50	Передвижение на лыжах до 1000 м	1		
<b>Подвижные игры 18 часов</b>				
51	Игра «Передал – садись».	1		
52	Игра «Мяч – среднему».	1		
53	Игра «Борьба за мяч».	1		
54	Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
55	Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	1		
56	Игра «Перестрелка»	1		
57	Игра «Школа мяча».	1		
58	Игра «Мяч ловцу».	1		
59	Игра «Не дай мяч водящему».	1		
60	Игра «Мяч соседу».	1		
61	Игра «Кто быстрее?».	1		
62	Подвижные игры.«Наступление», «Метко в цель».	1		
63	Подвижные игры.«Кто обгонит?», «Через кочки и пенёчки».	1		
64	Подвижные игры.«Кто дальше бросит?», «Кто обгонит?»	1		
65	Подвижные игры.«Вызов номеров», «Защита укреплений».	1		
66 67	Подвижные игры.«Кто дальше бросит», «Волк во рву».	2		

68	Подвижные игры. «Пустое место», «К своим флажкам».	1		
----	--	---	--	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 86695774623375700579819917695010535788983042381

Владелец Колодочко Алексей Сергеевич

Действителен с 08.12.2025 по 08.12.2026