

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Лобакинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
педагогическим коллективом
Протокол №14
от «26» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Старший методист
_____ Дудырина Ю.А..
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ
«Лобакинская СОШ»
_____ Аникеева Н.Г.
Приказ №149/1
от «29» августа 2025 г.

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
9 класса**

Ф.И.О. учителя: Киселева Ольга Владимировна
Учитель физической культуры

х. Лобакин
2025г

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 ФАООП (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

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; развития 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 «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- 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;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;

- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 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.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

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 предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 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 8 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.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 9 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья. Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.
2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивный инвентарь

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Контрольные упражнения			
Учащиеся 9 класса	Мальчики		
Оценка	“5”	“4”	3
Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8
Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6
Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки	4,10	4,30	5,00
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8
Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15
Прыжки в длину сместа	180	170	150
Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	23	18	13
Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42

Список литературы

1. Физическая культура. 9 класс: учеб. для общеобразоват. Учреждений/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012. - 239 с. Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой «Физическая культура. 5-9 классы» (автор – В.И. Лях).

2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ (Лях В.И.); 8-е изд.-М.: Просвещение, 2012.

3. <https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf>

4. http://sch-tal-zmn.edu22.info/files/obrazovanie/rab_programmy/fizra/fiz_ra%205-7%20kl.pdf

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Стандарт основного общего образования по физической культуре.

2. Примерная программа по физической культуре основного общего образования государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».

3. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2015. – 144 с.

4. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2014.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.school.edu.ru/> - Российский образовательный портал

www.k-yroku.ru - Учительский портал

<https://nsportal.ru/> , <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	www.edu.ru www.school .
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	www.edu.ru www.school .
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	www.edu.ru www.school .
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	0	www.edu.ru www.school .
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6	0	3	www.edu.ru www.school .
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	0	0	www.edu.ru www.school .
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	0	0	www.edu.ru www.school .
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	www.edu.ru www.school .
2.6	Подготовка к выполнению нормативных	8	0	6	www.edu.ru www.school .

	требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	9	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	03.09.2025	www.school.
2	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0	04.0.2025	www.school.
3	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. ПИ- Русская лапта.	1	0	0	10.09.2025	www.school.
4	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. ПИ - Русская лапта.	1	0	0	11.09.2025	www.school.
5	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. ПИ - Русская лапта.	1	0	0	17.09.2025	www.school.

6	Туристские походы как форма активного отдыха. ПИ - Русская лапта.	1	0	0	18.09.2025	www.school.
7	Легкая атлетика. Инструктаж ТБ. Бег на короткие и средние дистанции	1	0	0	24.09.2025	www.school.
8	Легкая атлетика. Бег на короткие и средние дистанции. Норматив - Челночный бег 3*10.	1	0	1	25.09.2025	www.school.
9	Бег на длинные дистанции. Норматив - прыжки через скакалку за 1 минуту. ПИ - Русская лапта.	1	0	1	01.10.2025	www.school.
10	Прыжки в высоту. Норматив - прыжок в длину с места.	1	0	1	02.10.2025	www.school.
11	Метание мяча (150гр.) точно в цель. ПИ - Русская лапта	1	0	0	08.10.2025	www.school.
12	Метание мяча (150гр.) в даль. ПИ - Русская лапта	1	0	0	09.10.2025	www.school.
13	Гимнастика. Инструктаж ТБ. Длинный кувырок с разбега. Спортивные игры.	1	0	0	15.10.2025	www.school.
14	Гимнастика. Длинный кувырок с разбега. Спортивные игры.	1	0	0	16.10.2025	www.school.
15	Кувырок назад в упор	1	0	0	22.10.2025	www.school.
16	Кувырок назад в упор	1	0	0	23.10.2025	www.school.
17	Строевая подготовка. Развитие физических качеств.	1	0	0	29.10.2025	www.school.
18	Строевая подготовка. Развитие физических качеств.	1	0	0	30.10.2025	www.school.

19	Волейбол. Инструктаж ТБ. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	12.11.2025	www.school.
20	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	13.11.2025	www.school.
21	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	19.11.2025	www.school.
22	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	20.11.2025	www.school.
23	Передачи мяча	1	0	0	26.11.2025	www.school.
24	Передачи мяча	1	0	0	27.11.2025	www.school.
25	Передачи мяча	1	0	0	03.12.2025	www.school.
26	Передачи мяча	1	0	0	04.12.2025	www.school.
27	Нападающий удар	1	0	0	10.12.2025	www.school.
28	Нападающий удар	1	0	0	11.12.2025	www.school.
29	Индивидуальное блокирование.	1	0	0	17.12.2025	www.school.
30	Индивидуальное блокирование.	1	0	0	18.12.2025	www.school.
31	Групповое Блокирование	1	0	0	24.12.2025	www.school.
32	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0	25.12.2025	www.school.
33	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0	14.01.2026	www.school.

34	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0	15.01.026	www.school.
35	Баскетбол. Инструктаж ТБ. Ведение мяча	1	0	0	21.01.2026	www.school.
36	Ведение мяча	1	0	0	22.01.2026	www.school.
37	Ведение мяча	1	0	0	28.01.2026	www.school.
38	Приемы мяча	1	0	0	29.01.2026	www.school.
39	Приемы и броски мяча на месте	1	0	0	04.02.2026	www.school.
40	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	0	05.02.2026	www.school.
41	Приемы и броски мяча на месте	1	0	0	11.02.2026	www.school.
42	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	0	12.02.2026	www.school.
43	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	0	18.02.2026	www.school.
44	Приёмы и передачи в движении	1	0	0	19.02.2026	www.school.
45	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	0	25.02.2026	www.school.
46	Приемы и броски мяча в корзину.	1	0	0	26.04.2026	www.school.
47	Приемы и броски мяча в корзину.	1	0	0	04.03.2026	www.school.
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0	05.03.2026	www.school.
49	Игровая деятельность с использованием	1	0	0	11.03.2026	www.school.

	разученных технических приемов.					
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0	12.03.2026	www.school.
51	Футбол. Инструктаж ТБ, Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	0	0	18.03.2026	www.school.
52	Футбол. Остановка мяча внешней стороной стопы. Отработка ударов по мячу.	1	0	0	19.03.2026	www.school.
53	Футбол. Финты с мячом.	1	0	0	01.04.2026	www.school.
54	Футбол. Финты с мячом.	1	0	0	02.04.2026	www.school.
55	Футбол. Остановки и удары по мячу с места	1	0	0	08.04.2026	www.school.
56	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0	09.04.2026	www.school.
57	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0	15.04.2026	www.school.
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0	16.04.2026	www.school.
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0	22.04.2026	www.school.
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0	23.04.2026	www.school.
61	Инструктаж ТБ. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Зачет. Правила выполнения нормативного комплекса-прыжок в длину с места.	1	0	1	29.04.2026	www.school.
62	Зачет. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание	1	0	1	30.04.2026	www.school.

	из вися на высокой перекладине – мальчики; на нижней из положения лежа - девочки.					
63	Зачет. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1	0	1	06.05.2026	www.school .
64	Зачет. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	07.05.2026	www.school .
65	Зачет. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	1	13.05.2026	www.school .
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1	0	1	14.05.2026	www.school .
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	0	0	20.05.2026	www.school .
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	0	0	21.05.2026	www.school .
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	9		