

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "29" августа 2025 г.

Введено

в действие приказом
№ 115 – О от "01" сентября 2025 г.

Утверждаю:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»
Л.Р. Мартынова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 009B8F2ED4AABF29319CBFF737774DF79D

Владелец: Мартынова Лилия Равиловна

Действителен с 24.02.2025 до 20.05.2026

Рабочая программа
по предмету «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для **8 КОРРЕКЦИОННОГО** класса
2 ч. в неделю; 68 ч. в год
Составитель: Пенькова В.А., учитель физической культуры

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2025 г.

Руководитель ШМО: М.Г. Шарипова

Альметьевск – 2025 г.

Пояснительная записка

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ;
- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); (Вариант 1)
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО(ИН)), утвержденной Министерством просвещения РФ, приказ от 24.11.2022 г. № 1026;
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания Альметьевской школы-интерната;

Рабочая программа по учебному предмету **«Адаптивная физическая культура»** составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями для обучающихся с интеллектуальными нарушениями ФАООП УО (ИН) (вариант 1)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (1) и 1-4 классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с 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:

- реализуемые в ходе уроков физической культуры:
- 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, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплекс корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажеров устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов:
- упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача — строевых команд, — ведение — подсчёта при — выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов (2 урока в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Вид программного материала	Количество часов
		8 класс
1.	Гимнастика	11
2.	Лёгкая атлетика	16
3.	Лыжная и конькобежная подготовка	6
4.	Подвижные игры	10
5.	Спортивные игры	13
6.	Теоретические сведения	12
	Итого	68

Календарно – тематическое (поурочное) планирование – 8 класс

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				план	факт
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин	Знать требования инструкций. Устный опрос	https://multiurok.ru/	05.09	
2	Медленный бег с преодолением препятствий.	Теоретические сведения	https://multiurok.ru/	06.09	
3	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	Уметь демонстрировать технику низкого старта	https://multiurok.ru/	12.09	
4	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	Теоретические сведения	https://multiurok.ru/	13.09	
5	Равномерный бег 500 м	Уметь измерять частоту сердечных сокращений	https://multiurok.ru/	19.09	
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	Знать историю Олимпийских игр	https://multiurok.ru/	20.09	
7	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	ЗОЖ после школы	https://multiurok.ru/	26.09	
8	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину в высоту	https://multiurok.ru/	27.09	
9	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м	Специальные беговые упражнения	https://multiurok.ru/	03.10	
10	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления	Корректировка техники бега	https://multiurok.ru/	04.10	
11	Ведение мяча с изменением направления	Уметь демонстрировать технику низкого старта	https://multiurok.ru/	10.10	
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге	https://multiurok.ru/	11.10	
13	Ведение мяча с обводкой препятствий.	Уметь применять и выполнять упражнения	https://multiurok.ru/	17.10	
14	Ведение мяча с обводкой препятствий	Теоретические сведения.	https://multiurok.ru/	18.10	
15	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	Корректировка техники ведения мяча. Баскетбол	https://multiurok.ru/	24.10	
16	Штрафной бросок	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	https://multiurok.ru/	25.10	

17	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	Уметь передавать мяч от груди	https://multiurok.ru/	07.11	
18	Вырывание и выбивание мяча	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	https://multiurok.ru/	08.11	
19	Вырывание и выбивание мяча	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	https://multiurok.ru/	14.11	
20	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	https://multiurok.ru/	15.11	
21	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	https://multiurok.ru/	21.11	
22	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	https://multiurok.ru/	22.11	
23	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	https://multiurok.ru/	28.11	
24	Упражнения на преодоление сопротивления	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	29.11	
25	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	Ходьба с ускорением и замедлением	http://fizkultura-na5.ru	05.12	
26	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	06.12	
27	Упражнения с сопротивлением	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	12.12	
28	Упражнения с гимнастическими палками	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	13.12	
29	Опорный прыжок	Теоретические сведения	http://fizkultura-na5.ru	19.12	
30	Опорный прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	20.12	
31	Упражнения для формирования правильной осанки	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная	http://fizkultura-na5.ru	26.12	
32	Упражнения со скакалками	Дозировка индивидуальная Уметь демонстрировать технику.	http://fizkultura-na5.ru	27.12	
33	Упражнения с гантелями	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	09.01	
34	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Лыжная подготовка. Теоретические сведения	http://fizkultura-na5.ru	10.01	

35	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru	16.01	
36	Одновременный одношажный ход	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru	17.01	
37	Одновременный двухшажный ход	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru	23.01	
38	Коньковый ход	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru	24.01	
39	Коньковый ход	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru	30.01	
40	Торможение и поворот «плугом»	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru	31.01	
41	Комбинированное торможение лыжами и палками	Теоретические сведения. Передвижения на коньках	http://fizkultura-na5.ru	06.02	
42	Гонка на выбывание. Игра	Уметь выполнять технику способов передвижения на коньках	http://fiskult-ura.ucoz.ru	07.02	
43	Гонка на выбывание. Игра	Уметь выполнять технику способов передвижения на коньках	http://fiskult-ura.ucoz.ru	13.02	
44	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	Дозировка индивидуальная.	http://fiskult-ura.ucoz.ru	14.02	
45	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	Уметь играть по правилам	http://fiskult-ura.ucoz.ru	20.02	
46	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	Упражнения на лазание	http://fiskult-ura.ucoz.ru	21.02	
47	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	Уметь выполнять технику передачи	http://fiskult-ura.ucoz.ru	27.02	
48	Пятнашки простые, Самый меткий. Игры на лыжах	Уметь выполнять технику броска	http://fiskult-ura.ucoz.ru	28.02	
49	Переставь флажок, Попади в круг, Кто быстрее, Следи за сигналом. Игры на лыжах	Корректировка техники выполнения упражнений. Теоретические сведения.	http://fiskult-ura.ucoz.ru	05.03	
50	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	Уметь демонстрировать упражнения	http://fiskult-ura.ucoz.ru	06.03	
51	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	Уметь демонстрировать технику.	http://fiskult-ura.ucoz.ru	12.03	
52	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fiskult-ura.ucoz.ru	13.03	
53	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fiskult-ura.ucoz.ru	19.03	
54	Нижняя прямая подача	Уметь выполнять различные варианты	http://fiskult-ura.ucoz.ru	20.03	

		передачи мяча			
55	Верхняя прямая подача	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	http://spo.1september.ru/urok	02.04	
56	Приём мяча снизу в две руки	Игры с прыжками	http://spo.1september.ru/urok	03.04	
57	Приём мяча снизу в две руки	Корректировка техники. Упражнения на укрепления мышц туловища	http://spo.1september.ru/urok	09.04	
58	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	Уметь демонстрировать физические кондиции	http://spo.1september.ru/urok	10.04	
59	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок)	Уметь демонстрировать физические кондиции. Теория	http://spo.1september.ru/urok	16.04	
60	Бег на короткую дистанцию	Теоритические сведения	http://spo.1september.ru/urok	17.04	
61	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	Уметь демонстрировать технику в целом.	http://spo.1september.ru/urok	23.04	
62	Прыжок в длину с полного разбега	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	http://spo.1september.ru/urok	24.04	
63	Прыжок в длину с полного разбега	Теоретические сведения	http://spo.1september.ru/urok	30.04	
64	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	Техника выполнения	http://spo.1september.ru/urok	07.05	
65	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Уметь владеть с мячом	http://spo.1september.ru/urok	08.05	
66	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	http://spo.1september.ru/urok	14.05	
67	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием. Игры с метанием и ловлей мяча	Уметь применять в игре защитные действия	http://spo.1september.ru/urok	15.05	
68	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Эстафетный бег (резервный урок)	Уметь применять в игре защитные действия	http://spo.1september.ru/urok	21.05 22.05	

Критерии оценивания предметных результатов по адаптивной физической культуре

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы и оценивается индивидуально с учетом двигательных нарушений. Это дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Критерии оценивания по адаптивной физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт. *Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ (с учетом НОДА). Осуществляя оценивание подготовленности по адаптивной физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности, двигательные возможности с учетом диагноза и нарушений ОДА). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. Оценки «3» и «2» по адаптивной физической культуре не ставятся

Приложение 1

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

Лист согласования к документу № Адаптивная физ. культ. 8 кор. от 01.09.2025
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 21.10.2025 11:04

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 21.10.2025 - 11:04	-