

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 9 КОРРЕКЦИОННОГО класса
2 ч. в неделю; 68 ч. в год
Составитель: Пенькова В.А., учитель по физической культуре

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, тренажёрных 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 подсчета 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
		9 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 – 9 класс

№	Тема урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
			план	факт
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	https://multiurok.ru/		
2	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	https://multiurok.ru/		
3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	https://multiurok.ru/		
4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	https://multiurok.ru/		
5	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	https://multiurok.ru/		
6	Прыжки со скакалкой до 2 мин	https://multiurok.ru/		
7	Бег на 60 м	https://multiurok.ru/		
8	Бег на средние дистанции (500 м)	https://multiurok.ru/		
9	Вырывание и выбивание мяча в парах	https://multiurok.ru/		
10	Вырывание и выбивание мяча в парах	https://multiurok.ru/		
11	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	https://multiurok.ru/		
12	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	https://multiurok.ru/		
13	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении	https://multiurok.ru/		
14	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	https://multiurok.ru/		
15	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	https://multiurok.ru/		
16	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	https://multiurok.ru/		
17	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	https://multiurok.ru/		
18	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	https://multiurok.ru/		
19	Упражнения на гимнастической стенке	https://multiurok.ru/		
20	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	https://multiurok.ru/		
21	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад	https://multiurok.ru/		
22	Полушпагат, руки в стороны. Дыхательные упражнения	https://multiurok.ru/		
23	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лёжа на спине.	https://multiurok.ru/		
24	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках	http://fizkultura-na5.ru		
25	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	http://fizkultura-na5.ru		
26	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	http://fizkultura-na5.ru		
27	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок	http://fizkultura-na5.ru		

28	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	http://fizkultura-na5.ru		
29	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	http://fizkultura-na5.ru		
30	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	http://fizkultura-na5.ru		
31	Лазанье различными способами	http://fizkultura-na5.ru		
32	Одновременный одношажный ход	http://fizkultura-na5.ru		
33	Одновременный одношажный и двухшажный ход	http://fizkultura-na5.ru		
34	Одновременный одношажный и двухшажный ход	http://fizkultura-na5.ru		
35	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	http://fizkultura-na5.ru		
36	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	http://fizkultura-na5.ru		
37	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	http://fizkultura-na5.ru		
38	Поворот на месте махом назад к наружи	http://fizkultura-na5.ru		
39	Прохождение отрезков до 100 м	http://fizkultura-na5.ru		
40	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	http://fizkultura-na5.ru		
41	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	http://fizkultura-na5.ru		
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
43	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
44	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
45	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
46	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
47	Прохождение дистанции 2 км на время	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
48	Прохождение дистанции 2 км на время	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
50	Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
51	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
52	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
53	Парная учебная игра в настольный теннис	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
54	Верхняя прямая подача	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
55	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	http://spo.1september.ru/urok		
56	Передача мяча в зонах	http://spo.1september.ru/urok		
57	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	http://spo.1september.ru/urok		
58	Бег на 60 м	http://spo.1september.ru/urok		
59	Бег на средние дистанции (800 м)	http://spo.1september.ru/urok		

60	Специальные упражнения в длину	http://spo.1september.ru/urok		
61	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	http://spo.1september.ru/urok		
62	Эстафетный бег (4 * 100 м)	http://spo.1september.ru/urok		
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 1	http://spo.1september.ru/urok		
64	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	http://spo.1september.ru/urok		
65	Прыжок в длину с места	http://spo.1september.ru/urok		
66	Ходьба на скорость 15-20 минут в различном темпе с изменением шага	http://spo.1september.ru/urok		
67	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием. Игры с метанием и ловлей мяча	http://spo.1september.ru/urok		
68	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Эстафетный бег	http://spo.1september.ru/urok		

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

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. 9 кор от 01.09.2025
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 21.10.2025 11:08

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 21.10.2025 - 11:08	-