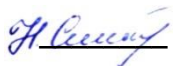


ОБЛАСТНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЁТКИНСКАЯ ШКОЛА- ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

«Рассмотрена и принята»
на заседании
педагогического совета
Протокол № 6
от 30.05. 2025г.

«Согласована»
Зам. директора по УР

 /Сергиенко Н.И.

«Утверждаю»

Директор ОКОУ « Тёткинская
школа- интернат»

 /Бабкина Н.Н./

Приказ № 9/1
от 18.07. 2025 г.



**Рабочая программа учебного
предмета «Адаптивная физическая культура»**

Учитель	Штарлаков Александр Валентинович
Класс	8а
Всего часов в год	68 ч
Всего часов в неделю	2
Срок реализации	1 год

пгт. Тёткино, 2025 г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа учебного предмета разработана на основе следующих документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273 ФЗ.
2. Приказ Министерства образования РФ № 1599 от 19.12.2014г. «Об утверждении ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями»;
3. Приказ Министерства просвещения № 1026 от 24.11.2022 г. «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
4. Приказ министерства просвещения РФ от 21 сентября 2021 г. №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников» с изменениями, внесенными приказом Минпросвещения России от 21 февраля 2024г. №119;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
7. АООП УО (вариант 1) ОКОУ «Тёткинская школа-интернат»;
8. Учебный план АООП УО (вариант 1) V-IX классов на 2025-2026 учебный год ОКОУ «Тёткинская школа-интернат»;
9. Положение об адаптированной рабочей программе учебного предмета ОКОУ «Тёткинская школа-интернат».

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (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.

Основная **цель** изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные **задачи** изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно
- практической и познавательной деятельности.

В 9 классе на изучение физической культуры выделяется 68 часов (2 часа в неделю, 34 рабочие недели).

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения программы образования включают приобретенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

2. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Акробатика», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». 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.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья обучающихся.

Гимнастика и акробатика (15 час).

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
 - переноска груза и передача предметов;
 - танцевальные упражнения;
 - лазание и перелезание;
 - равновесие;
 - опорный прыжок;
 - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.
- Лёгкая атлетика (19 час).**

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

Лыжная подготовка (12 часов).

Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднeperесеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Региональный компонент. Совершенствование техники изученных ходов. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции до 3-4- км.

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры 12 ч.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

4.Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата проведения	
		по плану	фактически
1	ТБ на уроках л/атлетики. ОРУ на месте и в движении. Бег с низкого старта.		
2	ОРУ на месте и в движении. Бег с низкого старта.		
3	ОРУ на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м.		
4	ОРУ на месте и в движении. Метание мяча.		

5	ОРУ на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.		
6	ОРУ на месте и в движении. Метание мяча.		
7	ОРУ на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м.		
8	ОРУ на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега.		
9	ОРУ на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.		
10	ОРУ на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега.		
11	ОРУ на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега.		
12	ОРУ на месте и в движении. Метание мяча.		
13	ОРУ на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами легкой атлетики		
14	ОРУ. Акробатика. Развитие силовых качеств.		
15	Строевые упражнения. Упражнения на бревне.		
16	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на бревне.		
17	ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
18	ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
19	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками.		
20	Строевые упражнения. Упражнения с большими обручами		
21	Строевые упражнения. Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и другой ноги.		
22	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.		
23	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Лазание по гимнастической стенке, вверх, вниз.		
24	ОРУ. Акробатика. Ходьба по гимнастической скамейке.		
25	ОРУ. Акробатика. Ходьба по гимнастической скамейке.		
26	ОРУ. Акробатика. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета		
27	ОРУ. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гимнастики.		
28	Техника безопасности при игре в настольный теннис. Повторение основных технических приемов		
29	Настольный теннис. Сочетание приемов.		
30	Настольный теннис. Сочетание приемов.		
31	Настольный теннис. Соревнования по теннису.		
32	Настольный теннис. Соревнования по теннису.		
33	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.		
34	Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).		
35	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.		
36	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)		
37	Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.		
38	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).		
39	Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).		

40	Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.		
41	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы		
42	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).		
43	Подъем в гору. Спуски с горы.		
44	Комплексы общеразвивающих упражнений. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
45	Комплексы общеразвивающих упражнений. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
46	ОРУ. Кувьрки вперёд.		
47	ОРУ. Кувьрки назад.		
48	ОРУ. Кувьрки вперёд и назад.		
49	ОРУ. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.		
50	ОРУ. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.		
51	Комплексы общеразвивающих упражнений. Подъём туловища из положения лёжа.		
52	Комплексы общеразвивающих упражнений. Подъём туловища из положения лёжа.		
53	ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости		
54	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил.		
55	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с элементами л/атл.		
56	Подвижные игры с элементами л/атл.		
57	ТБ на уроках л/атлетики. ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.		
58	ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега 15-20 шагов.		
59	ОРУ. Метание малого мяча на дальность.		
60	Кросс 800 метров.		
61	ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега.		
62	ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега.		
63	ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.		
64	Игра с элементами волейбола «Картошка».		
65	Метание малого мяча 150 грамм с разбега 5-6 шагов.		
66	Медленный бег 10 минут.		
67	Челночный бег 6х10 м. прыжки в длину с разбега.		
68	Итоговый урок		
Всего		68 часов	

5. Материально-техническое обеспечение.

Учебно-практическое оборудование:

Шведская стенка – 3 шт.

Теннисные столы - 3 шт.

Гимнастические стенки – 4 шт.

Козел гимнастический – 1 шт.

Скамейки гимнастические – 4 шт.

Мостик подкидной – 2 шт.

Канат для перетягивания – 1 шт.

Боксерская груша – 1 шт.

Обручи гимнастические – 10 шт.

Лыжи – 10 шт.

Лыжные палки – 15 пар

Коньки – 17 шт.

Роликовые коньки

Велосипеды

Кубики, кегли и шары пластмассовые.

Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые).

Гимнастические маты.

Велотренажер.

Беговая дорожка.

6.Методические материалы

Список учебно-методической литературы:

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, Подготовительный ,5 – 9 классы под редакцией В.В. Воронковой. - Москва, «Просвещение», 2013 год.

2. Сборник Программ по физической культуре для образовательных учреждений, реализующих адаптированные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой умственной отсталостью), под редакцией М.М. Креминской.

Литература для учителя:

1. Евсеев С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры.