

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
/Шаронова Т.А./  
Протокол № 3 от 24.09.2025

ПРОВЕРЕНО  
учитель, ответственный за УР  
/Карягина С.А./  
25.09.2025

УТВЕРЖДЕНО  
директор школы  
/Таинкина Л.А./  
Приказ № 48-ОД от 25.09.2025

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**  
**для обучающихся 9 класса (вариант 2)**

Учитель: Павлова С.А.

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана на основе:

1. Закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ от 19 декабря 2013 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП ОО УО 2 вариант) для обучающихся 9 класса ГБОУ СОШ им.М.П. Крыгина с. Кабановка.
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 года №115.
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 .
6. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой.Санкт-Петербург, ЦДК проф. Л. Б. Баряевой.

**Цель программы:** восстановление и совершенствование физических и психофизических способностей обучающихся с отклонением в развитии.

**задачи:**

- учить детей осознанно относиться к выполнению движений;
- учить осваивать модели неверbalного и верbalного общения, необходимого в подвижных и спортивных играх и других ситуациях;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строем;
- учить навыкам правильного дыхания;
- учить ходить и бегать в строю;
- учить правильному захвату различных по величине предметов;
- учить броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;

- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

## **II. Общая характеристика учебного предмета**

В программу по адаптивной физкультуре для обучающегося с умеренной и тяжелой умственной отсталостью положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Ребёнок с умеренной и тяжелой умственной отсталостью имеет интеллектуальные дефекты и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков. Замедленность протекания психических процессов обуславливают чрезвычайную медлительность образования у него двигательных навыков. Для того чтобы обучающийся усвоил упражнения, необходимо многократное повторение, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения, которые состоят из простых, элементарных движений. В работе с таким ребёнком нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь в процессе воспроизведения того или иного задания.

Учитывая вышесказанное, под физическим развитием обучающегося с умеренной и тяжелой умственной отсталостью следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

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;
- чередованием различных видов упражнений, соответствующим возможностям обучающегося;
- учет индивидуальных особенностей ученика;
- эмоциональность занятий;
- поощрение, похвала за малейшие успехи.

Урок целесообразно строить из 4 частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной, которые должны быть методически связаны между собой.

**Основной формой организации учебного процесса является:**

- урок;
- урок с элементами игры;

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

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» в соответствии учебным планом ГБОУ СОШ им. М.П. Крыгина с. Кабановка на 2025-2026

учебный год рассчитана на 68 ч. в год, 2 раза в неделю (исходя из 34 учебных недель в год)

#### **IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

##### **Личностные результаты:**

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, бережному отношению к материальным ценностям.

##### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры).

#### **Базовые учебные действия, сформированные к концу реализации программы**

##### **Личностные учебные действия**

###### **Обучающийся научится:**

- осознавать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- самостоятельности в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;
- устанавливать и поддерживать контакты;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- осознавать себя как гражданина России;
- владеть начальными навыками адаптации с использованием языковых средств;
- владеть социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, языковыми средствами;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Коммуникативные учебные действия**

###### **Обучающийся научится:**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с

одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

### **Регулятивные учебные действия**

Обучающийся научится:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов.

### **Познавательные учебные действия**

Обучающийся научится:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, предъявленных на бумажных и других носителях)

## **V. Примерное содержание предмета**

**Построения и перестроения.** Принятие исходного положения для построения и перестройки: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестройка из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне. Выполнение строевых команд.

**Ходьба и бег.** Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом, широким шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места.

**Ползание, подлезание, лазание, перелезание.** Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Перелезание через препятствия.

**Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза.** Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза. Развитие физических качеств.

#### ***Коррекционные подвижные игры.***

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые

санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

### Тематическое планирование

	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов по четвертям</b>				<b>Проведено за год</b>
		I ч	II ч	III ч	VI ч	
1	Мониторинг	3	-	-	-	3 ч
2	Построения и перестроения	4	-	-	-	4 ч
3	Ходьба и бег	-	-	6	8	14 ч
4	Прыжки	6	-	6	-	12 ч
5	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	-	6	-	3	9 ч
6	Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза	4	-	2	-	6ч
7	Коррекционные подвижные игры	-	10	7	3	20ч
8	<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>68ч</b>

## **VI. Календарно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура» на 2025-2026 уч.год (68 ч)**

№	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата проведения	Планируемые результаты	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Коррекционная работа
<b>I четверть -16ч</b>							
1-3	Мониторинг	3					
<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>							
4-5	Ходьба на пятках	2		Научится сохранять равновесие в процессе движения	Сенсорная комната	Выполняют движения на пятках и по сенсорной дорожке	Развитие координации движений
6-7	Ходьба с перешагиванием через предметы	2					
8-9	Ходьба по сенсорной дорожке	2					
<b>Бег</b>							
10-11	Чередование ходьбы и бега	2		Научится Последовательно выполнять действия	Спортивная площадка	Выполняют движения по инструкции учителя	Развитие координации движений
12	Бег на перегонки	1					
13	Бег на тренажере	1					
<b>Прыжки</b>							
14	Прыжки влево, вправо	1		Сможет выполнять прыжки	Спортзал	Выполняют прыжки	Осознанно относиться к выполнению движений
15	Прыжки с мешочком	1					
<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b>							
16	Игра «Мяч в цель»	1		Научится бросать мяч в цель	Спортивная площадка	Выполняют передачу мяча друг другу	Осознанно относиться к выполнению движений

<b>Бросание, ловля, метание</b>											
17-18	Бросание мяча через сетку	2		Научится ориентироваться в пространстве	Спортивная площадка	Выполняют Бросание мяча через сетку	Осознанно относиться к выполнению движений				
19-20	Бросание мяча вверх	2									
21-22	Игра«Набрось кольцо»	2									
<b>Ползание и лазанье</b>											
23-24	Ползание между предметами	2		Научатся сохранять равновесия	Сенсорная комната	Ползают на четвереньках	Умение Ориентироваться в пространстве				
25	Упражнения на коврике по следочкам	1				Выполняют упражнение на коврике	Развитие координации движений				
<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>											
26-27	Ходьба в «Ленте-гусеницы»	2		Сможет Последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Ходьба по мягким модулям и сенсорной дорожке	Развитие координации движений				
28	«Паровоз». Баскетбол	1									
<b>Прыжки</b>											
29-30	Прыжки с места	2		Сформируется умение сохранять равновесие в процессе прыжков	Спортзал	Прыжки с места через кубики с движением вперед	Осознанно относиться к выполнению движений				
31-32	Прыжки с продвижением вперед	2									
<b>Шесть-четверть-21час</b>											
<b>Бег</b>											
33-35	Ходьба и бег на носочках	3		Научится ориентироваться в пространстве	Спортзал	Выполняют движения на носочках и бег между предметами за учителем	Развитие координации движений				
36-37	Бег между мягкими модулями	2									
<b>Бросание, ловля, метание</b>											
38-39	Прокатывание мяча двумя	2		Научится сохранять	Сенсорная	Выполняют	Развивать ловкость,				

	руками друг другу			равновесие в процессе движения	комната	в движения в парах	быстроту реакции				
40-41	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	2				Выполняют прыжки с бегом, метанием					
42-43	Игра «Попади в цель»	2									
<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>											
44-45	Ходьба по линии	2		Научится Последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Выполняют движения под музыку на месте	Развитие координации движений				
46-47	Ходьба на месте	2									
<b>Ползание и лазанье</b>											
48-50	Ползание на четвереньках по прямой линии	3		Научится ползанию на четвереньках по прямой линии между предметами и лазанью по канату	Сенсорная комната	Ползают на четвереньках по прямой и между предметами	Умение ориентироваться в пространстве				
51-53	Лазанье по канату	3									
<b>IV четверть – 14 часа</b>											
<b>Прыжки</b>											
54-55	Прыжки на одной ноге	2		Сформируются умения сохранять равновесие в процессе движения	Спортивная площадка	Выполняют действия по подражанию	Осознанно относиться к выполнению движений				
56-57	Прыжки на двух ногах	2									
<b>Бросание, ловля, метание</b>											
58-59	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	2		Научатся выполнять и повторять упражнения по образцу учителя	Спортивная площадка	Выполняют упражнения и задания по инструкции учителя	Формирование навыков самоконтроля				
60-61	Метание мячей в цель	2									
62-63	Бросание мяча вверх	2									
<b>Бег</b>											
64-65	Ходьба и бег на носочках	2		Сформируется умения сохранять равновесие в процессе движения	Спортивная площадка	Выполняют движения на носочках	Развитие координации движений				
66-67	Бег между мягкими модулями	1									
68.	Бег змейкой	1									

## **VII. Материально –техническое обеспечение**

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2)
2. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. - Под ред. Л. Б. Баряевой – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011.
3. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии /Под ред. проф. Л.В. Шапковой (Коллектив авторов) — М.: «Советский спорт», 2002. (<http://pedlib.ru/Books/6/0301/6-0301-1.shtml> )