



**Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат № 5 для обучающихся с
ограниченными
возможностями здоровья городского округа Тольятти»**

*ул. Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010.
тел. 8(8482) 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70, тел/факс 22-93-71 E-mail:
tu_internat5@63edu.ru*

ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290

Рассмотрен на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

И.о.Директора

О.А. Кольцова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс): адаптивная физическая культура

Класс: 9г (вариант 2)

Учитель: Володина Лидия Владимировна

Срок реализации: 1 год (2025-2026 учебный год)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе:

требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ОВЗ, утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 года №1598;

приказом Министерства образования Российской Федерации №254 от 20.05.2020 (ред. от 10.07.2013) «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, общего, основного общего, среднего общего образования» на 2025-2026 учебный год;

учебного плана ГБОУ школы - интерната № 5 г.о. Тольятти;

примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Цель программы: повышение двигательной активности обучающихся, обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих **задач**:

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности. Формирование туристических навыков, умений кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры.

2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Коррекционно-развивающие: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса; повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, основных и прикладных двигательных навыков, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти; сохранение здоровья, повышение физиологической

активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений), вторичных отклонений.

В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) в 8 классе предусмотрено 3 часа в неделю, 102 часов в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения АООП	Предметные результаты освоения АООП
1. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости; - умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;	2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание: - интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - туризм, физическая подготовка; - умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

3. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;	3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
4. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	
5. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;	

Основное содержание учебного предмета

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка» «Туризм», «Велосипедная подготовка».

Раздел «Физическая подготовка».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами, дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения, построения и перестроения, размыкания и смыкания, расчет, повороты на право, налево под счет с указанием стороны.

Ходьба. Упражнения в ходьбе, ходьба правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед, ходьба в заданном направлении, ходьба по ориентирам, ходьба в прямом и обратном направлении, с ускорением.

Бег. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямые ноги вперед, назад, правым, левым боком приставными шагами, в заданном направлении, по ориентирам, с ускорением.

Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой левой ноге, с ноги на ногу, с продвижением вперед (многоскоки). Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу. Прыжок в глубину, Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту.

Метания. Метание малого мяча в цель, на дальность.

Гимнастические упражнения: ползание, подлезание, перелазанье, перекаты. Перелазанье через гимнастическую горку.

Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье в сторону приставными шагами. Вис на канате. Вис на гимнастической стенке. Переход с гимнастической стенки на гимнастическую скамейку и обратно.

Упражнения на равновесие. Ходьба по узкой гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, с пролазанием сквозь гимнастический обруч, с переходом на гимнастическую стенку и обратно.

Передача предметов и переноска грузов. Передача предметов различного диаметра. Передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне, по ориентирам.

Раздел «Плавание» направлен на формирование умений двигаться в воде и овладение навыками плавания. Основы знаний о воде и способах передвижения в воде.

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание спортивного инвентаря. Упражнения с мячом, дозирование силы удара, передача и ловля мяча, броски. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, различным инвентарем элементами эстафетного бега.

Элементы игры в футбол: удар ногой по мячу, в створ ворот, с вратарем, отбивание мяча руками, ногами, ловля мяча.

Элементы игры в баскетбол: отбивание мяча от пола, дозирование силы удара, ведение мяча на месте. Передача мяча без отскока, с отскоком, ловля мяча. Броски в кольцо двумя руками.

Элементы игры в волейбол. Подача мяча снизу. Прием и передача мяча сверху, снизу.

Элементы игры в бадминтон. Удар по волану. Верхняя нижняя подача. Отбивание сверху, снизу.

Раздел «Лыжная подготовка» направлен на формирование навыков ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Узнавание различного лыжного инвентаря и экипировки. Соблюдение последовательности крепления лыж к ботинку, носок, пятка. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Соблюдение последовательности после падения, подъем после падения из положения лежа на боку, переход в положения сидя на боку, подъем в положения стоя. Выполнения поворотов стоя на месте на лыжах (вокруг пяток, носков лыж махом). Скользящий шаг. Бесшажный ход. Чистка лыж от снега.

Раздел «Туризм». Узнавание туристического инвентаря, экипировки и

оборудования. Укладка рюкзака. Раскладка спального мешка, расположение в спальном мешке, складывание спального мешка. Узнавание различных частей палатки: палатка, колышки, стойки, растяжки. Соблюдение последовательности действий при установке палатки. Сворачивание складывание палатки. Элементарные сведения о правилах и техники безопасности в лесу.

Раздел «Велосипедная подготовка». Трех колесный велосипед. Посадка, управление, вращение, торможение. Двух колесный велосипед.

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры, адаптивной физической культуры. Ходьба, бег в колонне за учителем. Упражнения в ходьбе. Ходьба по ориентирам.	2
3 – 5	Ходьба с высоким подниманием бедра, за хлестом голени. Бег в колонне. Бег по ориентирам.	3
6 – 8	Строевые упражнения. Ходьба с остановками по сигналу. Бег в прямом и обратном направлении.	3
9 – 11	Строевые упражнения. Прыжки.	3
12 – 14	Строевые упражнения. Прыжки, многоскоки.	3
15 – 17	Строевые упражнения. Запрыгивания на препятствие.	3
18 – 20	Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель.	3
21 – 24	Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу, от груди, сверху.	4
25 – 26	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Ползание. Перекаты в положение лежа. Коррекционные подвижные игры.	2
27 – 29	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке. Коррекционные подвижные игры.	3
30 – 32	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	3
33 – 35	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, в сторону приставными шагами. Коррекционные подвижные игры.	3
36 – 38	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3
39 – 41	Строевые упражнения. Передача предметов и переноска грузов.	3
42 – 44	Дозирование силы удара мяча. Передача мяча снизу с отскоком от стены. Коррекционные подвижные игры.	3

45 – 47	Дозирование силы удара мяча. Передача мяча снизу с отскоком от стены, об пол. Коррекционные подвижные игры.	3
48 – 50	Правила поведения и Т/Б на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Ползание. Перекаты в положение лежа. Подвижные игры.	3
51 – 53	Строевые упражнения. Перекаты в положение лежа. Перекаты в группировке.	3
54 – 56	Строевые упражнения. Ползание на четвереньках, подлезание под препятствие.	3
57 – 59	Строевые упражнения. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке.	3
60– 62	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	3
63 – 65	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, в сторону приставными шагами. Коррекционные подвижные игры.	3
66 – 68	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3
69 – 71	Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча.	3
72 – 74	Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча.	3
75 – 78	Техника безопасности на уроках физической культуры. Упражнения в ходьбе. Бег в прямом и обратном направлении. Бег по ориентирам.	3
79– 81	Ходьба с высоким подниманием бедра, за хлестом голени. Бег в колонне. Бег по ориентирам.	3
82 – 84	Строевые упражнения. Ходьба с остановками по сигналу. Бег в прямом и обратном направлении.	3
85 – 87	Строевые упражнения. Прыжки.	3
88 – 90	Строевые упражнения. Прыжки, многоскоки.	3
91 – 93	Строевые упражнения. Запрыгивания на препятствие.	3
94 – 96	Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель.	3
97 – 99	Строевые упражнения. Толкание набивного мяча.	3
100 – 102	Прогулки на свежем воздухе. Коррекционные подвижные игры	3
	ИТОГО	102 часа

