

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №8»**

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической культуры и ОБЗР
(протокол от 28.08.2025 №1)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Лемешко А.В.
28.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Приказ МОУ «СШ №8»
от 01.09.2025 №459

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физкультура»

для обучающегося 9-В класса

(обучение на дому)

**(составлена на основе ФАОП ООО, утвержденной приказом Минпросвещения
22.11.2022 №1026)**

**Составитель:
Шкурко Д.А.**

Джанкой, 2025

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для 9 класса для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (с дополнениями и изменениями, на основании Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2 (приказ Минпросвещения от 22.11.2022 №1026), методических рекомендаций к письму Министерства образования науки и молодежи Республики Крым от 29.02.2024 №1311/01-14

В соответствии с пунктом 6 статьи 41 ФЗ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ФЗ-315 от 08.08.24 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»), на основании коллегиального заключения ТПМПК г.Джанкоя от 11.10.2023 №101, протокола заключения врачебной комиссии ГБУЗ РК «ДЦРБ» от 23.07.2025 №7, заявления родителей обучающегося 9 класса.

На изучение предмета «Адаптивная физкультура» в 9 классе отводится 102 часов (3 часа в неделю, 34 учебных недели). Из них аудиторная нагрузка – 34 часа, на самостоятельную работу – 68 часов.

Характеристика обучающегося

Практические действия осуществляет при помощи взрослых. Возникают затруднения при выполнении действий по самообслуживанию и овладению различными бытовыми навыками, требуется постоянный контроль со стороны взрослых. Контакт устанавливает ненадолго. К предлагаемой деятельности интереса не проявляет. Инструкцию понимает частично, требуется многократное повторение её и показом того, что следует сделать. В процессе работы предлагаемые действия не удерживает. Способен к подражанию и совместным действиям с взрослыми, но быстро наступает пресыщение деятельностью. Ребёнок знает цифры от 1 до 10, выкладывает их в последовательности; с помощью учителя объединяет предметы в различение множества (один, много, пусто); различает цвета и группирует предметы по цвету, форме, величине. Знает геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). Натуральный состав чисел в пределах 100 называет с помощью педагога. Мелкая моторика развита слабо, движения руки во время рисунка нескоординированные.

Внутренняя позиция школьника не сформирована. Самоконтроль отсутствует. В связи с неразвитостью эмоционально-волевых процессов ребёнок неспособен произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что иногда проявляется в негативных поведенческих реакциях. Эмоциональный фон нестабилен, с резкой сменой настроения, также может выкрикивать слова, не относящиеся к процессу работы. В таких случаях мальчика приходится успокаивать, уговаривать, настраивать на учебную деятельность. Часто бывает не послушен, не слышит обращенную к нему речь, не меняет своего поведения,

когда ему делают замечание. Может быть «погружен» в свои мысли. Мальчик подвижный, неусидчивый, упрямый, может отказаться от выполнения задания.

Цели и задачи учебного курса

Цель учебного курса — оптимизация физического состояния и развития ребёнка. Образовательный процесс по адаптивной физкультуре строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках адаптивной физкультуры в 9 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом классе является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках адаптивной физкультуры обучающиеся 9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач урока – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирования в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), способностей, а также сочетание этих способностей.

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре: Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Построения и перестроения: Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!». Выполнение команд

«Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой.

Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»
Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади). Седы (на пятках, углом). Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью). Перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью). Перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Ползание и переползание по-пластунски. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег). Хождение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. **Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»,

«Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование

правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов для аудиторной нагрузки	Количество часов для самостоятельной работы
1	Основы знаний о физической культуре	4	8
2	Подвижные игры	5	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	8	16
3	Кроссовая подготовка	7	14
5	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	10	20
	Итого	34	68

Пронумеровано, прошито
и скреплено печатью

7 (*сильв*) листов

Директор МОУ «СШ №8» *[Signature]* В.И.Замирская

