



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Уваровская средняя общеобразовательная школа – детский сад» Нижнегорского района
Республики Крым

ОДОБРЕНА
педагогическим советом МБОУ «Уваровская
СОШДС»
Протокол № 14 от 27.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБОУ «Уваровская СОШДС»
Приказ № от 27.08.2025 г.
Директор школы _____ А.П.Синюк
к

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
_____ Е.М.Синюк

Рабочая программа общего образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
«Физическая культура»

по адаптированной основной образовательной программе основного общего образования
(вариант 1) для обучающихся
8 класса в соответствии с ФГОС
на 2025/2026 учебный год

Количество часов: 68 часа за год (2 часа, 34 учебные недели; 12 часа аудиторных занятий)
Уровень: базовый
Разработал: учитель А.П. Синюк

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Уваровская СОШДС» на 2025-2026 учебный год и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.2014.
3. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.
4. Учебный план
5. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю). Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (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 обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, игрой в шахматы в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся);
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
 - формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
 - развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
 - формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
 - формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
 - формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
 - совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
 - совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
 - формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
 - совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
 - совершенствования умения игры в шахматы;
 - формирование мотивации к здоровому образу жизни;
 - совершенствование техники и приемов в спортивных играх.
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:*
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
 - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе.

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе.

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и сознательно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, игры в шахматы, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижения обучающимися

с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;

- 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже.

Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» и «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 8 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 8 классе

- бег 30, 60 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом

двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с лёгкой степенью умственной отсталости нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 8 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания(тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

Цель проведения тестов в начале учебного года: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

Цель проведения тестов в конце учебного года: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

- Бег на 30, 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
- Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу - отжаться от пола максимальное количество раз.
- Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
- Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
- а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
- Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
- Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

- Бег 30, 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения - правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
- Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
- Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости - с помощью рук.
- Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Содержание обучения

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Шахматы», «Спортивные 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.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Гимнастика	16
3	Легкая атлетика	20
4	Шахматы	14
5	Спортивные игры	18
Итого:		68

Календарно - тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Дата по плану	Дата по факту
І Блок (легкая атлетика - 12 часов, игры - 4 часа)			
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин		
2	Медленный бег с преодолением препятствий		
3	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см		
4	Бег на отрезках до 30м. Беговые упражнения		
5	Равномерный бег 500 м		
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову		
7	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта		
8	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80м		
9	Прыжок в длину с места		
10	Прыжок в длину с полного разбега		
11	Метание мяча на дальность с полного разбега по коридору 6 м		
12	Кроссовый бег до 2000 м		
13	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча с изменением направления		
14	Ведение мяча с изменением направления		
15	Ведение мяча с обводкой препятствий		
16	Ведение мяча с обводкой препятствий		
ІІ Блок (гимнастика - 16 часов)			
1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).		
2	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие		
3	Упражнения на преодоление сопротивления		
4	Упражнения на развитие ориентации в пространстве		
5	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног		
6	Упражнения с сопротивлением		
7	Упражнения с гимнастическими палками		
8	Опорный прыжок		

9	Опорный прыжок		
10	Упражнения для формирования правильной осанки		
11	Упражнения со скакалками		
12	Упражнения с гантелями		
13	Кувырок вперед		
14	Кувырок назад		
15	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений		
16	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений		
III Блок (шахматы - 14 часов, игры - 6 часов)			
1-14	Игра в шахматы		
15	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм.		
16	Передачи мяча в парах на месте и в движении		
17	Передачи мяча в парах на месте и в движении		
18	Броски мяча в кольцо		
19	Подвижные игры народов Крыма		
20	Подвижные игры народов Крыма		
IV Блок (легкая атлетика - 8 часов, игры - 8 часов)			
1	Бег на короткую дистанцию		
2	Бег на среднюю дистанцию (400 м)		
3	Прыжок в длину сполного разбега		
4	Прыжок в длину сполного разбега		
5	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность		
6	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м		
7	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага		
8	Эстафета 4*60 м		
9	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы		
10	Штрафной бросок		
11	Вырывание и выбивание мяча		
12	Комбинации из основных элементов. Учебная игра.		
13	ТБ по футболу. История футбола. Стойка игрока, перемещение.		
14	Техника передачи мяча. Игра мини-футбол.		
15	Тестирование техники удара по мячу. Игра мини-футбол.		
16	Эстафеты с элементами футбола		
Итого: 68 часов			

Контрольно - измерительный материал

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура. 8 класс

Минимальный уровень

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ			
		Мальчики		Девочки	
	Учащиеся	«5»	«4»	«5»	«4»
8	Челночный бег 4 x 9 м, сек	12.1	12.6	12.6	13.0
	Бег 30 м, секунд	6.2	6.8	6.4	7.0
	Бег, ходьба 800м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	Без учета времени			
	Бег 60 м, секунд	11.0	11.4	11.4	11.8
	Прыжки в длину с места	150	140	140	135
	Подтягивание на высокой перекладине(м). Подтягивание на низкой перекладине (д)	4	2	8	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)	10	8	8	5
	Наклоны вперед из положения стоя	+6	+4	+8	+4
	Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	26	20	24	18
	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	26	20	30	24

Достаточный уровень

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ			
	Учащиеся	Мальчики		Девочки	
	Оценка	«5»	«4»	«5»	«4»
8	Челночный бег 10 х 9 м, сек	30.0	32.0	31.2	31.8
	Бег 30 м, секунд	5.8	6.2	6.0	6.4
	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	6.0	7.0	6.40	7.40
	Бег 60 м, секунд	10.0	10.6	10.8	11.2
	Прыжки в длину с места	170	160	160	150
	Подтягивание на высокой перекладине (м). Подтягивание на низкой перекладине (д)	8	4	14	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)	20	16	12	8
	Наклоны вперед из положения стоя	+8	+5	+10	+6
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	30	26
	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	40	36	45	40