ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: uvarovskaya.obmizhn.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
СИНЮК АЛЕКСАНДР ПЕТРОВИЧ
Действителен с: с 05.10.2026, 06:24
Действителен до: до 29.12.2027, 06:24
Ключ подписи: 00BF6C2DB671E6945C3AB63164CE9851F8

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

РАССМОТРЕНА На заседании педагогического совета Протокол №13 от 28.08.2026г	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора _____ Е.М.Синюк	УТВЕРЖДЕНА Приказом МБОУ «Уваровская СОШДС» Приказ № 407 от 28.08.2026 Директор школы _____А.П.Синюк

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету « Физическая культура »
9 класс
по адаптированной основной общеобразовательной программе
основного общего образования
для обучающихся
(интеллектуальными нарушениями)
на 2026/2027 учебный год

Количество часов: 68 часов в год, 2 часа в неделю (1 часа – аудиторно, 1 часа – самостоятельно)
Уровень: базовый
Программу разработала учитель физической культуры А.А. Попов на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утверждена приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026

с.Уваровка,2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 5

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ..... 7

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 15

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (https://clck.ru/33NMkR).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (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 9 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 умственной отсталостью (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, лыжной подготовкой) 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 9 классе определяет следующие задачи:

− совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;

− формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;

− совершенствование техники легко - атлетических упражнений;

− совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;

− совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;

− совершенствование техники и приемов в спортивных играх;

− формирование мотивации к здоровому образу жизни;

− формирование способности объективно оценивать свои возможности.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

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.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

– 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.

Предметные:

Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

− понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

− планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

− выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;

− знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

− демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

− определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

− выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;

− демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);

− участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

− взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

− иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

− оказывать посильную помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

− применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, везти подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;

− объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);

− пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

− правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;

− правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Система оценки достижений

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.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 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.

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 9 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 конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 9 классе:

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 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 и развития физических качеств
у обучающихся 9 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.

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

2. *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:

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. 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.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

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

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. 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.

3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.

4. 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.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты)*

развития физических качеств, усвоения умений, навыков

по адаптивной физической культуре (9 класс)

п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15
	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6, 20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

IV. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№		Дата		Тема урока	Кол-во часов		Примечение
Ауди-торно	Самосто-ятельно	По плану	По факту		Ауди-торно	Самосто-ятельно	
Легкая атлетика– 8 часов							
1		01.09		Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1		
	1			Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км		1	
2		8.09		Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1		
	2			Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин		1	
3		15.09		Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	1		
	3			Прыжки со скакалкой до 2 мин		1	
4		22.09		Бег на 60 м	1		
	4			Бег на средние дистанции(500 м)		1	
Спортивные игры – 10 часов							
5		29.09		Вырывание и выбивание мяча в парах	1		
	5			Вырывание и выбивание мяча в парах		1	
6		06.10		Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1		
	6			Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках		1	
7		13.10		Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	1		
	7			Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.		1	
8		20.10		Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
	8			Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.		1	
9		10.11		Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1		

	9			Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам		1	
Гимнастика - 14 часов							
10		17.11		Упражнения на гимнастической стенке	1		
	10			Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед		1	
11		24.11		Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад	1		
	11			Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны		1	
12		01.12		Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.	1		
	12			Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.		1	
13		08.12		Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	1		
	13			Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация		1	
14		15.12		Упражнения со скакалкой Опорный прыжок	1		
	14			Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок		1	
15		22.12		Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1		
	15			Выполнение несложных комбинаций на скамейке		1	
16		29.12		Преодоление полосы препятствий	1		
	16			Лазанье различными способами		1	
				Лыжная подготовка – 16 часов			
17		12.01		Одновременный бесшажный ход	1		
	17			Одновременный одношажный и двухшажный ход		1	
18		19.01		Одновременный одношажный и двухшажный ход	1		
	18			Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м		1	
19		26.01		Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1		

	19			Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши		1	
20		02.02		Поворот на месте махом назад к наружи	1		
	20			Прохождение отрезков до100 м		1	
21		09.02		Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1		
	21			Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности		1	
22		16.02		Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1		
	22			Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне		1	
23		2.03		Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	1		
	23			Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности		1	
24		16.03		Прохождение дистанции 2 км на время	1		
	24			Прохождение дистанции 2 км на время		1	
				Спортивные игры- 8 часов			
	25			Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева		1	
25		23.03		Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1		
	26			Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры		1	
26		06.04		Парная учебная игра в настольный теннис	1		
	27			Верхняя прямая подача		1	
27		13.04		Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1		
	28			Передача мяча в зонах		1	

28		20.04		Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1		
				Легкая атлетика – 12 часов			
	29			Бег на 60 м		1	
29		27.04		Бег на средние дистанции (800 м)	1		
	30			Специальные упражнения в длину		1	
30		04.05		Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	1		
	31			Эстафетный бег (4 * 100 м)		1	
31		11.05		Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1		
	32			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		1	
32		18.05		Прыжок в длину с места	1		
	33			Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру		1	
33		25.05		Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	1		
	34			Медленный бег 10-12 мин		1	
34				Медленный бег 10-12 мин	1		
				Итого 68 часов	34	34	