

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Астраханской области для обучающихся,
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Общеобразовательная школа-интернат №5»

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей предметников

О.В. Отчик
Протокол №1
от «26» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

А.А. Вострикова
Протокол №1
от «26» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о директора
ГКОУ АО «ОШИ №5»

И.О. Уткин
Приказ №_____
от «28» августа 2025 г.

Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физкультура»
9 «Г» класс
2025-2026 учебный год

Составитель: С.З. Юлгушева
учитель высшей
квалификационной
категории

Астрахань, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООПУО (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. №1026.

ФАООПУО (вариант 2) адресована обучающимся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей в 9 классе ГКОУ АО «ОШИ № 5».

Основная цель реализации программы по предмету оптимизации физического состояния и развития ребенка, повышение двигательной активности и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи реализации программы:

- Развитие двигательных функций (формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности).
- Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков.

Приоритетные направления в воспитательной работе:

1. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия;
2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

3. Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
4. Соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет - среде в процессе школьного образования;
5. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
6. Умение принимать себя и других, не осуждая;
7. Умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать адекватные языковые средства для выражения своего состояния;
8. Сформированность навыков рефлексии.

Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Методика преподавания адаптированной физкультуры основана на дифференциированном и индивидуальном подходе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий адаптивной физической культурой.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный план ГК ОУ АО «ОШИ №5» в 9 классе рассчитан на 34 учебные недели 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 40 минут, общее количество занятий в год - 68 часов.

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего
	Количество часов				
9	16	16	22	14	68

Планируемые результаты изучения учебного предмета

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.
- Играть в подвижные игры и др.

Содержание учебного предмета

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Коррекционно-подвижные игры

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного. Ловля баскетбольного. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча. Прием волейбольного мяча. Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем). Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану. Отбивание волана. Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры. Соблюдение

последовательности действий в играх-эстафетах. Соблюдение правил игры последовательности действий.

Физическая подготовка

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение 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, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения.: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по

гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

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, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. 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 (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

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, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

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, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос 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).

Календарно-тематическое планирование по АФК 9 класс.

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
I четверть			
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2		Построения и перестроения. Строевые упражнения.	1
3		Ходьба и бег в колонне. Упражнения в ходьбе.	1
4		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	1
5		Упражнения с гимнастическими палками. Ритмические упражнения.	1
6		Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом. Бросок мяча в корзину и кольцо.	1
7		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.	1
8		Прыжки (на месте, влево, вправо, вперёд, назад). «Мышеловка».	1
9		Передача мяча в парах. Бросок и ловля. «Охотники и утки»	1
10		Упражнения на гимнастической стене. Висы. Упражнения на осанку.	1
11		Бросок малого мяча в цель. «Кто больше попадёт».	1
12		Гимнастические упражнения на матах. Растижка.	1
13		Эстафеты в двух командах с предметами и без предметов.	1
14		Упражнения на равновесие и укрепление стопы ног.	1
15		Подвижная игра: «Люди, звери, птицы» (с имитацией)	1
16		Итоговый урок четверти.	1
II четверть			
17		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
18		Построения и перестроения. Строевые упражнения.	1
19		Ходьба и бег в колонне. Упражнения в ходьбе.	1
20		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	1
21		Ходьба с перешагиванием через предметы.	
22		Упражнения на гимнастической скамье. Упражнения на	1

	равновесие.	
23	Пионербол. Передача мяча через сетку в зону соперника	1
24	Бросок малого мяча в цель. «Дартс».	1
25	Упражнения с гимнастическими палками и предметами.	1
26	Эстафеты с большими и малыми мячами. Дыхательные упражнения.	1
27	Упражнения на гимнастических матах.	1
28	Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом.	1
29	Бросок мяча в кольцо.	1
30	Бросок и ловля мяча. «Охотники и утки».	1
31	Бег в играх «Эстафеты».	1
32	Обобщающий урок четверти.	1

III четверть

35	Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
36	Построения и перестроения. Строевые упражнения. Ходьба и бег в колонне. Упражнения в ходьбе.	1
37	Легкий бег. Упражнения в беге. Чередование ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	1
38	Прыжки на месте и с продвижением вперед на одной и двух ногах.	1
39	Упражнения на гимнастической скамье. Упражнения на равновесие.	1
40	Упражнения на гимнастических матах.	1
41	Индивидуальные упражнения с мячом. Бросок мяча в корзину.	1
42	Упражнения с гимнастическими палками. Ритмические упражнения.	1
43	Бросок мяча через волейбольную сетку. Пионербол.	1
44	«Полоса препятствий». Дыхательные упражнения.	1
45	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1
46	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1
47	Упражнения на гимнастических матах. Растижка.	1
48	Пионербол. Подача в зону соперника. Ловля мяча.	1
49	Эстафеты с малыми и большими мячами. «Два мороза».	1
50	Легкий бег. Упражнения в беге. Чередование ходьбы и бега по сигналу.	1
51	Ползание на животе, на четвереньках.	1
52	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	
53	Прыжки в высоту.	1
54	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	
55	Эстафета, игра в «Ручейки»	1
56	Итоговый урок четверти.	1

IV четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
57		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1

58		Построения и перестроения. Строевые упражнения.	1
59		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	1
60		Прыжки вперёд по начертанным кружкам. «Мышеловка».	1
61		Упражнения с гимнастическими палками. Ритмические упражнения.	1
62		Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1
63		Бросок и ловля мячей в парах. «Охотники и утки».	1
64		Бросок мяча на дальность. «Кто дальше бросит».	1
65		Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флаги, обруч).	1
66		Комплексы упражнений с малыми обручами, большими и малыми мячами.	1
67		«Полоса препятствий». Дыхательные упражнения.	1
68		Обобщающий урок четверти	1
		Итого	68

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, тренажёры и т.д.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829938

Владелец Утегалиева Жанылсын Халиевна

Действителен С 23.10.2025 по 23.10.2026