

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

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей предметников

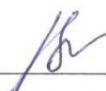


О.В. Отчик

Протокол №1
от «26» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

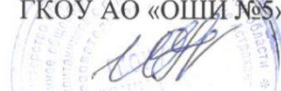


А.А. Вострикова

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 осмысляя 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 дифференцированном 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. Поддача 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 |
|--------------------|------|---|--------------|
| І 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, вперед, 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 попадет». | 1 |
| 12 | | Гимнастические упражнения на матах. Растяжка. | 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 |
| ІІ 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. Растяжка. | 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 «Ручеёк» | 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 начерченным 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, флажки, 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