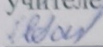
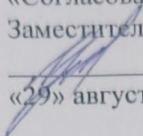


«Рассмотрено»
Руководитель МО
учителей корр. классов
 Г.С.Шайхутдинова
Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
 М.О. Зубарева
«29» августа 2025 г.

«Утверждено»
Директор ГБОУ «Казанская
школа-интернат № 4 для
детей с ОВЗ»
 Ф.Х. Шакурова
Приказ № 78-ОД
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физкультура»

основного общего образования (5- 9 класс)

вариант 9.2

обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

ГБОУ «Казанская школа-интернат № 4»

5-6 классы

Пояснительная записка

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2), и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания, входящей в состав ФАООП УО. Адаптированная программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями, далее ФАООП УО (вариант 1), утверждена приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. №1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями";
- СанПиН 2.4.2.3286-15"Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";

ФАООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с умеренными, тяжелыми, глубокими интеллектуальными нарушениями, с тяжелыми и множественными нарушениями развития (далее - ТМНР), на основе которой образовательная организация разрабатывает специальную индивидуальную программу развития (далее - СИПР), учитывающую индивидуальные образовательные потребности обучающегося с интеллектуальными нарушениями.

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 5-6 классах рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель: повышение двигательной активности ребенка и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышать функциональный уровень органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышать физическую и умственную работоспособности;
- осваивать основные двигательные умения и навыки;
- воспитать морально - волевые качества;

- воспитать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрение их в режим дня учащегося;
- создать предпосылки, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.
- воспитать любознательность, чувство товарищества, взаимопомощи;
- развивать интерес к играм разных народов;
- пропагандировать здоровый образ жизни с преподаванием теоретических знаний о заболеваниях, мерах их предупреждения, способах их преодоления и профилактики
- коррекция осанки путем выполнения упражнений с удержанием предмета на голове, стойка у стены, ходьба с различным положением рук;
- укрепление мышечного корсета через выполнение ОРУ и корригирующих упражнений на снарядах; коррекция здоровья через знакомство с нетрадиционными видами оздоровления;
- коррекция и развитие координационных способностей в процессе проведения спортивных игр, эстафет, соревнований и подготовки к ним.

Планируемые результаты освоения рабочей программы

В соответствии с требованиями ФАООП результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты:

- проявление интереса к здоровому образу жизни, двигательной активности с целью получения результата;
- умение соблюдать режим дня;
- проявлять эмоционально-положительные и двигательные способы в процессе взаимодействия со знакомым взрослым (или сверстником) в разных адаптивных ситуациях.
- проявление толерантности, уважительного отношения к иному мнению.

Предметные результаты:

- удерживать голову в разном положении;
 - выполнять движения руками;
 - выполнять движения плечами;
 - изменять позу;
 - бросать и ловить мяч двумя руками;
- определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- совершать произвольные вдох и выдох через рот, нос;
 - выполнять движения пальцами рук;
 - поворачиваться по ориентирам;
 - выполнять основные команды;
 - выполнять метание мяча;
 - радоваться успехам: лучше поймал мяч, научился захватывать предметы и др;
 - играть в подвижные игры, выполнять основные виды движений и др.

Содержание учебного предмета

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроение. Упражнения без предметов, корригирующие и общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;

- упражнения для расслабления мышц;
 - упражнения для мышц шеи;
 - упражнения для укрепления мышц спины и живота;
 - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног;
- упражнения на дыхание;
- упражнения для развития мышц «нетей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с флажками; с малыми обручами; с малыми мячами; с большим мячом; с набивными мячами (все 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно– временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Занятия лёгкой атлетикой помогают преподавателю обучать школьников всем этим жизненно важным двигательным навыкам. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости гибкости, силы и выносливости, а также использовании в занятиях специальных упражнений.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания вовремя ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в

чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, об бегание стойки и т.д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 2 м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в стену. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малою мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность. Броски набивного мяча двумя руками. При проведении уроков лыжной подготовки и катание на санках особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. (Выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка.).

Одним из важнейших разделов программы является раздел "Игры", куда включены подвижные и спортивные игры.

Содержание разделов

№	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	Основы знаний	1
2	Гимнастика, акробатика	16
3	Лёгкая атлетика	15
4	Подвижные и спортивные игры	17
5	Лыжи	10