МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тверской области
Отдел образования Администрации Старицкого МО

МБОУ "Берновская СОШ"

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
на педагогическом совете	зам. директора по УР	директор школы
протокол № 10 от «24» июня 2026 г.	Харламова М.М. от «03» августа 2026 г.	О.В. Баранова Приказ №110 от «03» августа 2026 г.

Адаптированная рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для учащихся 5-9 класса

Составитель:

Завадская Т.Н.
учитель физической культуры

д. Берново 2026

Пояснительнаязаписка.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработанавсоответствииcФедеральнымгосударственнымобразовательным стандартомобучающихсясумственнойотсталостью(интеллектуальныминарушениями); приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральнойадаптированнойосновнойобщеобразовательнойпрограммыобучающихсяс умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», Федеральной рабочей программойпоучебномупредмету«Адаптивнаяфизическаякультура» (V-IX классы), адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихсясумственнойотсталостью(интеллектуальныминарушениями)МАОУСШ №3, утвержденнойприказомМОАУСШ№3от30.08.2023№190

Рабочаяпрограммапредусматриваетизучение«Адаптивнаяфизическаякультура» в 5 классе – 2 часа в неделю, в 6 классе – 2 часа в неделю, в 7 классе – 2 часа в неделю, в 8 классе – 2 часа в неделю, в 9 классе – 2 часа в неделю. Общее число учебных часов за период обучения с 5 по 9 класс составляет340 часов

Даннаярабочаяпрограммаориентированнаиспользованиеучебников:

- МатвеевА.П.Физическаякультура.5класс: учебникдляобщеобразоват. организаций. 10-е изд., перераб. –М.: Просвещение, 2023. - 144 с.
- МатвеевА.П.Физическаякультура.6-7класс:учебникдляобщеобразоват.организаций. 10-е изд., перераб. –М.: Просвещение, 2023. - 224 с.
- ЛяхВ.И.Физическаякультура.8-9класс:учеб.пособиедляобщеобразоват. организаций. 4-е изд. –М.: Просвещение, 2021. – 239 с.

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I-IV классов.

Основная **цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессеприобщенияихкфизическойкультуре,повышенииуровняихпсихофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи,реализуемыевходеуроковфизическойкультуры:

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; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работыдля детейс нарушениями интеллекта.Ононаправленона решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельнойжизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие детинуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Планируемыерезультатыосвоенияучебногопредмета «Адаптивнаяфизическаякультура»

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся; адекватно эмоционально откликаться на произведениялитературы,музыки,живописи;уважительноибережноотноситьсяклюдям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общеполезную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых), слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач, использовать доступныеисточникиисредстваполученияинформациидлярешениякоммуникативныхи познавательных задач.

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных

видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия представлены умениями: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно пространственную организацию, использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения междуобъектами и процессами.

Предметныерезультатыосвоенияучебногопредмета
«Адаптивнаяфизическаякультура»

Минимальныйуровень:
знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, 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;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровойи учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участиесосверстникамивподвижныхиспортивныхиграх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применениеспортивногоинвентаря,тренажерныхустройствнаурокефизической культуры.

Достаточныйуровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки вдвижении,положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнениестроевыхдействийвшеренгеи колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знаниеи измерениеиндивидуальных показателей физического развития (длинаи масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физическойкультуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользованиеспортивныминвентаремитренажернымоборудованием;

правильнаяориентировкавпространствеспортивногозалаина стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержаниеучебногопредмета«Адаптивнаяфизическаякультура»

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивныеигры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения"и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеютсамостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физическихупражнений: с предметамии без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками,

гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной иконькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

1. Теоретическиесведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

ФизическаякультураиспортвРоссии.Специальныеолимпийскиеигры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

2. Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практическийматериал:построенияиперестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

3. Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высотус разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правиласудействапобегу,прыжкам,метанию;правилапередачиэстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практическийматериал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

4. Лыжнаяиконькобежнаяподготовки.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиеничекие требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практическийматериал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежнаяподготовка

Теоретические сведения.

Занятиянаконькахкаксредствозакаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

5. Подвижныеигры.

Практическийматериал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

6. Спортивныеигры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияниезанятийбаскетболомнаорганизмобучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча наместе и в движении. Бросокмяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижныеигрынаосновебаскетбола.Эстафетысведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практическийматериал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя рукамичерез сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебныеигрынаосновеволейбола.Игры(эстафеты)смячами. Настольный теннис.

Теоретическиесведения.Парныеигры.Правиласоревнований.Тактикапарных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей наполу.

Теоретическиесведения.Правилабезопаснойигрывхоккейнаполу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Тематическоепланированиесопределениемосновныхвидовучебной деятельности обучающихся

№ п/п	Разделы	Основныевидыучебной деятельности обучающихся	Количествочасов				
			5	6	7	8	9
1	Теоретические сведения.	Умениедаватьопределение физической культуры, Олимпийского и Паралимпийского движения. Измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),	4	4	4	4	4
2	Гимнастика.	Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укреплениямышечного корсета.	10	10	10	10	10
3	Легкая атлетика.	Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; выполнение строевых действий в шеренге и колонне	12	12	12	12	12
4	Лыжная и конькобежная	Умение формулировать ответнавопроспо видам	10	10	10	10	10

	подготовки.	лыжного спорта, выполнение лыжных ходов; определение температурных норм для занятий.					
5	Подвижные игры.	Участиевподвижныхиграх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведенияподвижныхигр исоревнований.	14	14	14	14	14
6	Спортивные игры.	Объяснение правил, техники выполнения двигательных действий. Участиевспортивных играхсо сверстниками.	18	18	18	18	18

Описаниематериально-техническогообеспеченияобразовательнойдеятельности «Адаптивнаяфизическаякультура»

ТЕХНИЧЕСКИЕСРЕДСТВАОБУЧЕНИЯ

- ИнтерактивнаядоскаSmart
- Проекторнакронштейне
- Компьютер

Спортивноеоборудование,инвентарь.

-Мячбаскетбольный
-Мячфутбольный
-Мячволейбольный
-Мячмалыйдля метания
-Мячдля метания
-Насосдлянакачивания мячей
-Скамейкагимнастическая
-Мат гимнастический
-Мостикгимнастическийподпружиненный
-Бревногимнастическоенапольное3м
-Перекладинагимнастическаянавесная
-Канатдлялазания
-Планка,стойки,матыдляпрыжков
-Щитдляметаниявцельнавесной
-Лыжныйкомплект
-Обруч,скакалкагимнастические
-Сетка волейбольная
-Баскетбольныещиты
-Комплектдлянастольного тенниса
-Стойки,фишки,флажки
-Свисток,табло,рулетка.