

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**  
**отдел образования Администрации Октябрьского района**  
**МБОУ СОШ № 9**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

естественно-

математического цикла

\_\_\_\_\_  
Аксенова Е.В.  
протокол № 1 от «27»  
августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Нищенко В.Г.  
протокол № 1 от «27»  
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Аксенов А.А.  
Приказ № 58 от «29»  
августа 2025 г.

**АДАптированная рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант I) 8 класс**

**пос. Нижнедонской 2025**

### **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 (вариант1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. №1026. ФАООП УО (вариант1) 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 8 классе рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю). Рабочая программа определяет цели 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, повышению 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, спортивными играми) 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 определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезать под препятствие различными способами в зависимости от высоты препятствия;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приёмов в спортивных играх.

### **Содержание учебного предмета.**

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

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей. В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, тем программного материала, оценка их достижений. В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

### **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:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевые действия по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факты из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Система оценки достижений:

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 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.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

*Оценка «5»* ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность приземления, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при отталкивании.

*Оценка «4»* ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения. К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

*Оценка «3»* ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки

- разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а так же влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Оценка «2»* не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием, и избежать которых он не может физически.

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 8 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 конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

*Тесты для обучающихся в 8 классе*

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500м;

–поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью 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. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточными минимальным уровнем освоения учебного материала.

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»
1	Бег 60м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег 500м.	Без учета времени					

### Тематическое планирование 8 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы. Д./З.
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
<b>I четверть</b>						
1	Инструктаж по Т. Б. на уроках легкой атлетики. Беспеременный бег до 5 мин.	1		1	02.09.25	Приседание 3x12.
2	Медленный бег с преодолением препятствий	1		1	03.09.25	Приседание 3x12.
3	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60см.	1		1	09.09.25	Приседание 3x12.
4	Контроль уровня физического развития в начале года. <b>Контрольное</b> тестирование.	1	1		10.09.25	Отжимание 3x12.
5	Бег на отрезках до 30м. Беговые упражнения. Равномерный бег 500м.	1		1	16.09.25	Отжимание 3x12.
6	Метание набивного мяча (2-3кг.) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1		1	17.09.25	Отжимание 3x12
7	Бег на дистанцию 60м. с низкого старта	1		1	23.09.25	Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.

8	Бег с низкого старта на 60-80м.	1		1	24.09.25	Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
9	Инструктаж по Т. Б. на уроках спортивных игр. Ведение мяча с изменением направления.	1		1	30.09.25	Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
10	Ведение мяча с изменением направления.	1		1	01.10.25	Приседание 3x12.
11	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1		1	07.10.25	Приседание 3x12.
12	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1		1	08.10.25	Приседание 3x12.
13	Бросок мяча по кольцу одной рукой от головы.	1		1	14.10.25	Отжимание 3x12.
14	Штрафной бросок.	1		1	15.10.25	Отжимание 3x12.
15	Вырывание и выбивание мяча.	1		1	21.10.25	Отжимание 3x12.
16	Вырывание и выбивание мяча.	1		1	22.10.25	Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12
<b>II четверть</b>						
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощённым правилам	1		1	05.11.25	Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		1	11.11.25	Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.

19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).	1		1	12.11.25	Приседание 3x12.
20	Повороты на право, на лево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие.	1		1	18.11.25	Приседание 3x12.
21	Упражнения на преодоление сопротивления.	1		1	19.11.25	Приседание 3x12.
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1		1	25.11.25	Отжимание 3x12.
23	Упражнения на укрепление мышц туловища рук и ног.	1		1	26.11.25	Отжимание 3x12.
24	Упражнения с сопротивлением.	1		1	02.12.25	Отжимание 3x12.
25	Упражнения с гимнастическими палками.	1		1	03.12.25	Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
26	Опорный прыжок.	1		1	09.12.25	Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
27	Опорный прыжок.	1		1	10.12.25	Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
28	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		1	16.12.25	Приседание 3x12
29	Упражнения со скакалками.	1		1	17.12.25	Приседание 3x12
30	Упражнения с гантелями	1		1	23.12.25	Приседание 3x12
31	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1		1	24.12.25	Отжимание 3x12.

32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1		1	30.12.25	Отжимание 3x12.
<b>III четверть</b>						
33	Инструктаж по Т. Б. на уроках по спортивным играм	1		1	13.01.26	Отжимание 3x12.
34	Передача мяча одной рукой снизу	1		1	14.01.26	Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
35	Передача мяча одной рукой снизу	1		1	20.01.26	Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
36	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1	21.01.26	Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
37	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1		1	27.01.26	Приседание 3x12
38	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1	28.01.26	Приседание 3x12
39	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1	03.02.26	Приседание 3x12
40	ОРУ для развития быстроты в баскетболе.	1		1	04.02.26	Отжимание 3x12.
41	ОРУ для развития выносливости в баскетболе.	1		1	10.02.26	Отжимание 3x12.
42	ОРУ для развития координации в движениях в баскетболе.	1		1	11.02.26	Отжимание 3x12.
43	Простые правила баскетбола. Учебная игра.	1		1	17.02.26	Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
44	Простые правила баскетбола. Учебная	1		1	18.02.26	Махи руками к ногам, лёжа на

	игра.					спине 3x12.
45	Простые правила баскетбола. Учебная игра.	1		1	24.02.26	Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
46	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе.	1		1	25.02.26	Приседание 3x12
47	Нижняя прямая подача.	1		1	03.03.26	Приседание 3x12
48	Верхняя прямая подача	1		1	04.03.26	Приседание 3x12
49	Приём мяча снизу в две руки	1		1	10.03.26	Отжимание 3x12.
50	Приём мяча снизу в две руки	1		1	11.03.26	Отжимание 3x12.
51	Развитие координационных способностей в волейболе.	1		1	17.03.26	Отжимание 3x12.
52	Развитие координационных способностей в волейболе.	1		1	18.03.26	Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
53	Правила соревнований в волейболе. Учебная игра.	1		1	24.03.26	Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
54	Правила соревнований в волейболе. Учебная игра.	1		1	25.03.26	Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
<b>IV четверть</b>						
55	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 раз). Учебная игра в волейбол.	1		1	07.04.26	Приседание 3x12
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 раз)	1		1	08.04.26	Приседание 3x12

57	Бег на короткие дистанции.	1		1	14.04.26	Приседание 3x12
58	Бег на средние дистанции (400м.)	1		1	15.04.26	Отжимание 3x12.
59	Прыжки в длину с полного разбега.	1		1	21.04.26	Отжимание 3x12.
60	Прыжки в длину с полного разбега.	1		1	22.04.26	Отжимание 3x12.
61	Броски набивного мяча весом 2-3 кг. с места на дальность.	1		1	28.04.26	Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега.	1		1	29.04.26	Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега.	1		1	05.05.26	Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
64	Ходьба на скорость 5-20 мин. В различном темпе.	1		1	06.05.26	Приседание 3x12
65	Ходьба на скорость 5-20 мин. В различном темпе.	1		1	12.05.26	Приседание 3x12
66	Контроль уровня физического развития в конце года. <b>Контрольное</b> тестирование.	1	1		13.05.26	Приседание 3x12
67	Эстафетный бег 4x60м.	1		1	19.05.26	Отжимание 3x12.
68	Кроссовый бег 2000м.	1		1	20.05.26	Отжимание 3x12.
69	Кроссовый бег 2000м.	1		1	26.05.26	Отжимание 3x12.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	2	67		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА.**

1. Учебник физическая культура 8-9 классы 12-е издание переработанное  
Матвеев А. П. Акционерное общество Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Учебник физическая культура 8-9 классы 12-е издание переработанное  
Матвеев А. П. Акционерное общество Издательство «Просвещение»

2. Подвижные игры в школе. Москва «Просвещение» 1979г.

3. Подвижные игры в спортзале. Ростов-на-Дону «Феникс» 2015г.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ.**

1. <https://resh.tdu.ru/subject/9/>

2. Untitled-1(gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)

3. <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>.

4. <http://www.olympic.ru>

5. <http://www.infosport.ru>

6. <http://lib.sportedu.ru/press/>

7. <http://1-4.prosv.ru>

8. <http://www.mon.gov.ru>

9. <http://www.prosv.ru>

10. <http://pro-basketball.ru>