

Областное казенное общеобразовательное учреждение
«Обоянская школа – интернат» для детей с ограниченными
возможностями здоровья»

«Рассмотрено»
на заседании МО
учителей - предметников
протокол № 6 от
«30» июня 2025г.

«Согласовано»
Зам. директора по УР
Л.П. Лихачева
«04» июня 2025г.

«Утверждено»
на заседании Педсовета
ОКОУ «Обоянская школа – интернат»
протокол № 10 от
«05» июня 2025г.

«Введено в действие»
Приказом № 1-1026г
«05» июня 2025г.
Директор ОКОУ
«Обоянская школа – интернат»
Т.В. Краснопивцева



**Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физкультура»
предметная область «Физическая культура»
10-В класс
(АООП обучающихся с нарушением интеллекта)
Вариант 2
на 2025 – 2026 учебный год**

Составитель:
учитель физической культуры
Карачевцев А.В.

Содержание программы.

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
3. Содержание учебного предмета.
4. Учебно-тематический план.
5. Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы.
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Пояснительная записка

Рабочая программа для 10 класса по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основании: нормативных правовых актов и методических документов федерального уровня.

1. Конституция Российской Федерации, Конституции и Уставы субъектов Российской Федерации, устанавливающие право каждого гражданина на образования и закрепляющие осуществление процессов воспитания и обучения как предмета совместного ведения с Российской Федерацией.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утв. Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599.
4. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
5. Сан ПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптивным основным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденными постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26.
6. Программа развития Областного казенного общеобразовательного учреждения «Обоянская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2020-2025 годы.
7. Устав ОКОУ «Обоянская школа-интернат».
8. Положение о рабочей программе учебных предметов, коррекционных курсов ОКОУ «Обоянская школа-интернат» в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
9. Базисный учебный план ОКОУ «Обоянская школа-интернат».

Рабочая программа по адаптивной физкультуре является частью адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития .

Рабочая программа **учебного** предмета «Адаптивная физическая культура» **рассчитана в 10 классе на 68 ч.(34. учебные недели, 2 часа в неделю).** Возможно увеличение или уменьшение количества **часов, в зависимости от изменения** годового календарного **учебного** графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) 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.

Все возможные предметные результаты освоения учебного предмета подлежат оценке их достижения обучающимися, при этом учитывается:

- как обучающийся овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Реализация программы предполагает создание условий обучения с учетом особых образовательных потребностей школьников

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, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, плавание:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;
- умение ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

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

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Каждый урок по адаптивной физкультуре строится в соответствии с основными дидактическими принципами: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом к успокоительным упражнениям в конце урока; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих физическим и адаптационным возможностям обучающихся.

Как показывает практический опыт работы с детьми с ОВЗ, умеренной, тяжелой умственной отсталостью, урок строится из четырех частей – вводной, подготовительной, основной и заключительной, методически связанных между собой:

- вводная часть (организация обучающихся к проведению урока);
- подготовительная часть (подготовительные и подводящие упражнения, регламентирующие техническую последовательность овладения двигательными действиями);
- основная часть (направлена на решение образовательной задачи);
- заключительная часть (упражнения на релаксацию, подведение итога урока, рефлексия).

Содержание учебного предмета (10 класс)

Основные направления обучения	Содержание обучения
Строевые упражнения	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	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	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). 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	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). 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.	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Вис на 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). Перенос груза. Метание в цель (на дальность).
Коррекционные подвижные игры	«Стоп, хоп, раз». «Болото». «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по тоннелю, бег, передача эстафеты. «Пятнашки». «Рыбаки и рыбки».

	«Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. «Бросай-ка». «Быстрые санки». «Строим дом».
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).
Лыжная подготовка	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»).

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план

10-В класса

на 2025 - 2026 учебный год

№ п/п	Название раздела	Название темы	Кол-во часов	Дата	Примечание
1	Строевые упражнения	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному.	2		
2		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.	2		
3	Общеразвиваю щие и корректирующие упражнения	Круговые движения «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	2		
4		Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).	2		
5		Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	2		
6	Коррекционные подвижные игры	«Стоп, хоп, раз».	1		
7	Ходьба	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой), ровной	2		

		(наклонной).			
8		Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе.	2		
9		Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.	2		
10		Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.	2		
11	Коррекционные подвижные игры	«Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание колец, бег в обратную сторону, передача эстафеты	2		
12	Бег	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения.	1		
13		Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	2		
14	Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1		
15		Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.	2		
16	Ползание, подлезание,	Лазание по гимнастической стенке	1		

	лазание, перелезание.	вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.			
17		Вис на рейке. Перелезание через препятствия.	1		
18	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).	2		
19	Коррекционные подвижные игры.	«Бросай-ка». «Быстрые санки». «Строим дом».	1		
20	Лыжная подготовка.	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку.	2		
21		Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.	3		
22		Выполнение попеременного двухшажного хода.	3		
23		Выполнение бесшажного хода.	3		
24		Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»).	3		
25	Броски, ловля, метание, передача предметов и	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на	2		

	перенос груза.	дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом.			
26		Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Перенос груза. Метание в цель (на дальность).	2		
27	Коррекционные подвижные игры	«Стоп, хоп, раз» «Болото» . «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по тоннелю, бег, передача эстафеты. «Пятнашки. «Рыбаки и рыбки».	2		
28		«Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание колец, бег в обратную сторону, передача эстафеты	2		
29		«Бросай- ка». «Быстрые санки». «Строим дом».	2		
30	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	2		
31		Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	2		
32		Броски мяча в кольцо двумя руками. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с	2		

		вратарем).			
33		Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	2		
34		Ведение мяча. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).	2		
35		Игра в паре. Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).	2		
Всего за год _____ ч.					

Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся АООП и СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

*что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,

*что из полученных знаний и умений он применяет на практике,

*насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося.

При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.

При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

5 - «выполняет действие самостоятельно»,

4 - «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной),

3 - «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью»,

В текущей оценочной деятельности (тестовые или практические задания), целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

оценка «5»: свыше 65% выполненных заданий;

оценка «4»: от 51% до 65% выполненных заданий;

оценка «3»: от 35% до 50% выполненных заданий.

На основании сравнения показателей за полугодие текущей и предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения АООП и СИПР каждым обучающимся с у/о по каждому показателю по следующей шкале:

5 – полное освоение действия;

4 – выраженная динамика;

3 – средняя динамика;

2 – минимальная динамика;

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия с помощью педагога.

Отсутствие динамики или регресс.

В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

Оценка по предмету «Адаптивная физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися умениями и результатом, строго индивидуально.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр, дидактический материал:

- изображения (картинки, фото, альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий);

- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, кольца; технические средства реабилитации:

- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.