

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с.Малый Толкай».

«Утверждаю»
к
использованию в образовательном процессе

директор школы-интерната:
_____/Самойлова Т.И./

Приказ № 62/1-ОД от 29.08.2025 г.

«Рассмотрено»:
на заседании МО
протокол № 1 от
28.08.2025г
Руководитель
МО _____

«Согласовано»:
заместитель директора по УВР
_____/Станина Л.В./

«Принято»:
решением
педагогического
совета ГБОУ с. Малый
Толкай
Протокол №1 от 29.08.2025

Рабочая программа по предмету ритмика:

««Адаптивная физическая культура»

**9 класс.
Обучающаяся Тюдина Арина.**

Программу составила: учитель Гульбина Г.Н.

Данная рабочая программа разработана на основе «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида» - под ред. В.В.Воронковой – Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС , 2020

2025-2026 уч.год

1.Пояснительная записка.

1.Нормативно правовые документы

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

1.Закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Приказ от 19 декабря 2013 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (с нарушениями интеллекта) (АООП ОО УО 1 вариант) для 9 класса ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай приказ 51 от 01.09.2023г с изменениями приказ 48/1 от 30.08.02024г.

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 года №115.

5.Санитарные правила СП 2.4.3648-20- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

6. «Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида для 5-9 классов 1 часть- Под ред. В.В. Воронковой – Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2020.

7.Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 г. № 858«Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 № 69 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115"

9. Приказ от 26 июня 2025 года № 495 «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих

государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

10. Учебный план ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай на 2025-2026 учебный год.

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17 марта 2025 г. № 2 “О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2”;

Целевая аудитория: программа по Адаптивной физкультуре для 9 класса построена с учётом специфических особенностей познавательной и эмоционально-волевой деятельности обучающихся с интеллектуальной недостаточностью, их потенциальных возможностей.

Срок реализации программы 2025- 2026 учебный год.

Цель и задачи с учётом специфики предмета «Адаптивная физкультура».

Цель программы - развитие двигательной активности обучающегося в процессе восприятия музыки.

Задачи:

- осуществлять коррекцию недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности;
- способствовать развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

2. Общая характеристика предмета.

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 (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://dck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) 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 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 32 часа в год (1 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель 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, повышении 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, лыжной подготовкой) 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 по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:

- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
- формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
- совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
- совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
- совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

3.Описание места учебного предмета в учебном плане.

Содержание программы отражено в разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры».

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;
- самостоятельное выполнение упражнений;

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов
1	Гимнастика	8
2	Легкая атлетика	8
3	Спортивные игры	16
	Итого:	32

Рабочая программа в соответствии с учебным планом на 2025-2026 учебный год рассчитана на 32 часа (исходя из 34 учебных недель в году). Занятия проходят один раз в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут.

9 класс- 32ч: 1 четверть 8ч, 2 четверть 8 ч, 3 четверть 9 ч, 4 четверть 7 ч.

4. Планируемые результаты освоения рабочей программы.

Основные требования к умениям обучающихся.

- Минимальный уровень:

- демонстрировать правильную осанку; комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Оптимальный уровень:

- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении

подвижных и спортивных игр.

Календарно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура » 9 класс 2025-2026 учебный год

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Дата	Прогнозируемый результат.	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Коррекционная работа
1 четверть 8 часов							
Легкая атлетика- 8 часов							
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 10-30 м	1	1.09	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки до 200 м. Выполняют бег а различного старта на 60 м	Спорт инвентарь, словесная инструкция	Выполняют разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	
2-3	Пешие переходы по территории до 30 м	2	8.09 15.09	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 3 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий	Спортивный инвентарь, словесная инструкция	Выполняют движения в соответствии с сюжетом танца	Развивать воображение
4-5	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	2	22.09 29.09	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут.	Спортивный инвентарь, словесная инструкция	Выполняют движения в соответствии с сюжетом игры	Развивать воображение и общую моторику
6-7	Прыжки с ноги на ногу с приземлением на две ноги	2	6.10 13.10	Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.	Спортивный инвентарь, словесная инструкция	Выполняют заданное упражнение	

						жнен ие	
8	Прыжки со скакалкой до 2 мин	1	20.10	Выполняют прыжки со скакалкой	Спортив ентарь, словесная инструкци я	Выпо лняю т задан ное упра жнен ие	Развити е общей и речевой моторики
				2 четверть -8 часов			
				Спортивные игры - 9			
9-11	Выбивание мяча	3	10.11 17.11 24.11	Выполняют выбивание мяча в парах (на основе образца учителя)	Спортив ентарь, словесная инструкци я	Выпо лняю т задан ное упра жнен ие	Развитие аудиальног о восприятия
12-14	Передача мяча и ловля	3	1.12 8.12 15.12	Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места	Спортив ентарь, словесная инструкци я	Выполн яют разнооб разные сочетан ия движени й рук, ног, головы	Развити е общей и речевой моторик и
15-16	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.		22.12 29.12	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих	Спортив ентарь, словесная инструкци я	Выполн яют движен ия: пружин ящий бег, простые шаги вперед, назад, три просты х шага, притоп.	Развитие эмоционально йсферы
				3 четверть 9 часов			
				Гимнастика - 9 часов			
17-21	Упражнения на гимнастическ	5	12.1 19.1 26.1	Выполняют упражнения на гимнастической	Спортив ентарь, словесная	Выполняют движения в соответствии	Развити е общей и

	ой стенке		2.02 9.02	стенке по инструкции и по показу учителя	инструкци я	и с сюжетом игры	речевой моторики
22-23	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	2	16.02.03	совмещают движения палки с движениями туловища, ног.	Спортивный, словесная инструкция	Выполняют заданное упражнение	Развитие чувства ритма и темпа
24-25	Переноска груза и передача предметов.	2	16.03.23.03	Выполняют передачу набивного мяча	Спортивный, словесная инструкция	Выполняют движения в соответствии с сюжетом.	Развитие общей и речевой моторики, эмоциональной сферы
				4 четверть 7 часов			
				Спортивные игры- 7 часов			
26-28	Игра с мячом, бросок в корзину	3	6.04 13.04 20.04	Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя	Спортивный, словесная инструкция	Выполняют движения в соответствии с сюжетом танца	Развитие общей моторики и эмоциональной
29-32	Передача мяча в зонах	4	27.04 4.05 18.05 25.05	Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя	Спортивный, словесная инструкция	Выполняют движения в соответствии с	Развитие координации движений