

Приложение № 41 к АООП
для УО вариант 1
МБОУ СОШ №3
(утверждена приказом от
29.08.2025 г. № 222)

Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая
культура»
(10-12 классы)

1. Пояснительная записка

При разработке программы были использованы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – ФАООП УО (ИН), утверждена приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1026;

Цель изучения физической культуры на завершающем этапе получения образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) состоит в подготовке их к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития. Программа составлена с учётом принципов системности, доступности, перспективности между различными видами физической подготовки.

Рабочая программа реализует следующие цели и задачи, предусмотренные федеральным компонентом государственного стандарта и АООП:

- Воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- Владение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- Воспитание нравственных качеств и свойств личности;

1. Планируемые результаты освоения предмета

2.1 Личностные:

- Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Владение социально-бытовыми навыками, используемые в повседневной жизни;
- Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

2.2 Планируемые предметные результаты

Минимальный уровень:

- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;

- представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; выполнение строевых действий в шеренге и колонне; выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

2.3 Критерии оценки усвоения предмета

При оценивании успеваемости по физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся.

Оценка «2 и 1» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребёнка.

Отлично «5»	Хорошо «4»	Удовлетворительно «3»
-если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя;	- если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом	- если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп

- ставится, темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне;	наблюдается стремление к самостоятельности; - если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности;	деятельности на низком уровне.
---	---	--------------------------------

2. Содержание учебного предмета

Количество часов, отведенных на реализацию предмета «Адаптивная физическая культура» определено ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и приведено в следующей таблице

Класс \ Кол-во часов	10	11	12		
В неделю	3	3	3		
За год	102	102	102		
всего	306				

Программа включает в себя следующие разделы: Легкая атлетика, Гимнастика с элементами акробатики, Лыжная подготовка (скандинавская ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями), Подвижные игры, 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;
- 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 атлетике, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных и спортивных игр.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетике в трудовой деятельности человека.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Беговые упражнения. 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.

Прыжки. Прыжки через скакалку. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «согнув ноги»). Прыжки в высоту способом «перекат», «перекидной», «перешагивание».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Толкание набивного мяча (1-3 кг) одной рукой. Метание в движущую цель. Метание набивного мяча. Броски набивного мяча. Метание различных (нескольких) мячей.

Гимнастика с элементами акробатики

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Фланг, интервал, дистанция. Виды гимнастики в школе. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал:

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие 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.

Акробатические элементы: кувырок вперед/назад. Стойка на лопатках. Мостик.

Стойка на руках. Простые и смешанные висы. Лазанье и перелезание; по наклонной гимнастической скамейке/подлезания под препятствия/ лазания по гимнастической стенке с предметом на скорость. Подтягивания. Упражнения на равновесие «Ласточка», на гимнастическом бревне/скамейке/простейшие комбинации на бревне. Прыжок через козла.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления. Переноска грузов и передача предметов (передача набивного мяча в колонне, по кругу, над головой, между ног, в эстафетах).

Лыжная подготовка (скандинавская ходьба)

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

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал.

Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности. Повороты. Подъемы, спуски, торможения. Скандинавская ходьба на различные дистанции.

Подвижные игры

Практический материал.

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

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал.

Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения.

Теоретические сведения. Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада.

Практический материал.

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Примерное тематическое планирование

№	Наименование раздела	Кол-во часов
10 класс		
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения, перестроения. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. Ходьба по пересеченной местности до 2 км. Беговые упражнения. Медленный бег 12-14 минут. Бег на скорость 300м. Кроссовый бег 1200м(ю),1000м (д). Эстафеты этапами до 200м. Закрепление эстафетного бега. Прыжки со скакалкой с передвижением в максимальном темпе. Прыжки в длину с разбега/высоту (способами «согнув ноги» совершенствование, «перешагивание», «перекат») закрепление всех фаз прыжка. Закрепление всех видов метания (в цель на дальность). Закрепление техник метания и толкания. Эстафеты с бегом.	27
2	Гимнастика с элементами акробатики.	21

	<p>Техника безопасности на уроках. Построения, перестроения. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением. Сочетание ходьбы и бега. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (ю), кувырок назад, сед в полушпагат (д). Простые и смешанные висы на руках. Переноска грузов и передача нескольких предметов (передача набивного мяча в колонне, по кругу, над головой, между ног, в эстафетах). Закрепление; лазанье (на скорость и различными способами) и перелезание; по наклонной гимнастической скамейке/подлезания под препятствия. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне/скамейке/простейшие комбинации на бревне. Подтягивания в висе на гимнастической стенке. Прыжок через козла. Преодоление полосы препятствий. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления.</p>	
3	<p>Лыжная подготовка (скандинавская ходьба). Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения с лыжами. Совершенствование техники изученных ходов. Переход с попеременного двухшажного на одновременный бесшажный. Прохождение отрезков на скорость до 200м. Спуски в различных стойках. Комбинированное торможение лыжами и палками. Закрепление правильному падению. Закрепление подъемов в гору «Лесенкой», «елочкой». Закрепление торможения «Плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50м. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Лыжные эстафеты. Скандинавская ходьба на различные дистанции.</p>	30
4	<p>Спортивные игры. Баскетбол Техника безопасности на уроках. Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Волейбол Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам.</p>	24
11 класс		
1	<p>Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения, перестроения. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. Ходьба по пересеченной местности до 2 км. Беговые упражнения. Медленный бег 12-14 минут. Бег на скорость 400м. Кроссовый бег 1300м(ю),1100м (д). Эстафеты этапами до 300м. Закрепление эстафетного бега. Прыжки со скакалкой с передвижением</p>	27

	в максимальном темпе. Прыжки в длину с разбега/высоту (способами «согнув ноги» совершенствование, «перешагивание», «перекат») совершенствование всех фаз прыжка. Совершенствование всех видов метания (в цель на дальность). Совершенствование техник метания и толкания.	
2	<p>Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>Техника безопасности на уроках. Построения, перестроения. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением. Сочетание ходьбы и бега. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (ю), кувырок назад, сед в полушпагат (д). Простые и смешанные висы на руках. Переноска грузов и передача нескольких предметов (передача набивного мяча в колонне, по кругу, над головой, между ног, в эстафетах). Совершенствование; лазанье (на скорость и различными способами) и перелезание; по наклонной гимнастической скамейке/подлезания под препятствия. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне/скамейке/простейшие комбинации на бревне. Подтягивания в висе на гимнастической стенке. Прыжок через козла. Преодоление полосы препятствий. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления</p>	21
3	<p>Лыжная подготовка (скандинавская ходьба).</p> <p>Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения с лыжами. Совершенствование техники изученных ходов. Переход с попеременного двухшажного на одновременный бесшажный. Переход с одновременного бесшажного на одновременный одношажный Прохождение отрезков на скорость до 250м. Спуски в различных стойках. Комбинированное торможение лыжами и палками. Совершенствование правильному падению. Совершенствование подъемов в гору «Лесенкой», «елочкой». Совершенствование торможения «Плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50м. Передвижение на лыжах до 3 км. Лыжные эстафеты. Скандинавская ходьба на различные дистанции.</p>	30
4	<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол</p> <p>Техника безопасности на уроках. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p> <p>Волейбол</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе</p>	24

	волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.	
4	<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол Техника безопасности на уроках. Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников.</p> <p>Волейбол Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам.</p>	24
12 класс		
1	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения, перестроения. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. Ходьба по пересеченной местности до 2-2,5 км.</p> <p>Беговые упражнения. Медленный бег 15 минут. Бег на скорость 400м. Кроссовый бег 3000м(ю),1500м (д). Эстафеты этапами до 300м. Совершенствование эстафетного бега. Прыжки на скакалке парами. Прыжки в длину с разбега/высоту (способами «согнув ноги» совершенствование, «перешагивание», «перекат») совершенствование всех фаз прыжка. Совершенствование всех видов метания (в цель на дальность). Совершенствование техник метания и толкания.</p>	27
2	<p>Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>Техника безопасности на уроках. Построения, перестроения. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением. Сочетание ходьбы и бега. Упражнения с предметами. Кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (ю), кувырок назад, сед в полушпагат (д). Простые и смешанные висы на руках. Переноска грузов и передача нескольких предметов (передача набивного мяча в колонне, по кругу, над головой, между ног, в эстафетах). Совершенствование; лазанье (на скорость и различными способами) и перелезание; по наклонной гимнастической скамейке/подлезания под препятствия. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне/скамейке/простейшие комбинации на бревне. Подтягивания в висе на гимнастической стенке. Прыжок через козла. Преодоление полосы препятствий. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления</p>	21
3	<p>Лыжная подготовка (скандинавская ходьба).</p> <p>Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения с лыжами. Совершенствование техники изученных ходов. Переход с попеременного двухшажного на одновременный</p>	30

	<p>бесшажный. Переход с одновременного бесшажного на одновременный одношажный Прохождение отрезков на скорость до 250м. Спуски в различных стойках. Комбинированное торможение лыжами и палками. Совершенствование правильному падению. Совершенствование подъемов в гору «Лесенкой», «елочкой». Совершенствование торможения «Плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 100м. Передвижение на лыжах до 3 км. Лыжные эстафеты. Скандинавская ходьба на различные дистанции.</p>	
4	<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол</p> <p>Техника безопасности на уроках. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p> <p>Волейбол</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.</p>	24