МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области Администрации Ленинского Муниципального района Волгоградской области

МКОУ "Ленинская СОШ №1 "

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
МО учителей общественных наук и спорта	Педагогический совет	Директор школы МКОУ "ЛСОШ №1"
_____	_____	_____
Руководитель МО: Кузьмина И.Н Протокол №1 от «28» 08 2026 г.	Председатель педагогического совета: Костина М.М Протокол №1 от «28» 08 2026 г.	Директор: Костина М.М Приказ №147 от «28» 08 2026 г.

Индивидуальная рабочая программа

по физической культуре

Бушнева Александра

8 класс

на 2026-2027 учебный год

Ленинск 2026

I. 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, вариант (1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026 (http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212300059) и адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации особых образовательных потребностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель обучения – всестороннее развитие личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре; коррекция недостатков психофизического развития; развитие индивидуальных двигательных возможностей; создание условий для социальной адаптации.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе определяет следующие задачи:

– формирование потребности в систематических занятиях физической культурой, доступными видами спорта;

– формирование основных двигательных качеств: быстрота, сила, ловкость и др.;

– развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

– формирование умений ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

– формирование умений выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;

– совершенствование умений метания мяча (на дальность, в цель);

– совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

– совершенствование умений сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и гимнастической стенке;

– совершенствование умений выполнять самостоятельно комплекс общеразвивающих упражнений;

– совершенствование умений перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различными способами (в зависимости от высоты препятствия);

– совершенствования умений передвигаться на лыжах;
– формирование мотивации к здоровому образу жизни;
– совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
– коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
– развитие и совершенствование волевой сферы;
– воспитание нравственных качеств и свойств личности.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

В разделе «Гимнастика» кроме построений и перестроений широко используются физические упражнения с предметами (скакалка, гимнастическая палка и др.) и без предметов.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки в высоту и в длину, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты). На уроказх проводятся различные эстафеты.

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. В 8 классе обучающиеся совершенствуют свои умения в спортивных играх: волейбол, баскетбол, настольный теннис, продолжают изучать их правила, принимают активное участвуют в учебных играх, организованных учителем на уроках.

Обучение учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие подростка, развитие его потенциальных возможностей. В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются общепедагогические и специальные методы и технологии физического воспитания (метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод и др.). На уроках «Адаптивная физическая культура» учитель организует:

– беседы о значении физических упражнений для повышения качества здоровья, по технике безопасности во время занятий физической культурой и спортом, о видах спорта, спортивных играх и др. в соответствии с программой;
– выполнение физических упражнений на основе демонстрации их выполнения учителем;
– выполнение физических упражнений по словесной инструкции учителя;
– самостоятельное Выполнение комплекса упражнений;
– занятия в тренирующем режиме;

– развитие двигательных качеств в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей.

Таблица 1. Основное содержание учебного предмета ««Адаптивная физическая культура» в 8 классе.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Теоретические сведения о физической культуре	В процессе обучения (в течение учебного года)
2	Гимнастика	5
3	Легкая атлетика	5
4	Спортивные игры	7
	Итого	17

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

– осознает себя гражданином России; демонстрирует чувство гордости за свою Родину;

– владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

– демонстрирует навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

– владеет знаниями правил безопасного, здорового образа жизни и отдельными навыками их выполнения;

– проявляет интерес к физической культуре и спорту, демонстрирует потребность в систематических занятиях физической культурой и доступными видами спорта;

– имеет адекватные представления о собственных возможностях,

– владеет социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

– на доступном уровне способен к осмыслению социального окружения, своего места в нем;

– принимает и осваивает социальную роль обучающегося, демонстрирует (на доступном уровне) социально значимые мотивы учебной деятельности.

– проявляет уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;

– сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;

– проявляет чувства доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, сопереживания к чувствам других людей;

– проявляет чувство гордости за успехи, достигнутые в соревнованиях различного уровня, как собственные, так и своих товарищей.

Уровни достижения
предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 8 класса

Предметные результаты

минимальный уровень

• имеет элементарные представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• выполняет комплексы утренней гимнастики (под руководством учителя);

• знает основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применяет;

• имеет представления о двигательных действиях; знает строевые команды и выполняет строевые действия по словесной инструкции;

• умеет вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• ходит в различном темпе с различными исходными положениями;

• имеет представления о видах двигательной активности, направленных на развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

• взаимодействует со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

• имеет представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием;

• соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

достаточный уровень

• осваивает на доступном уровне элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

• самостоятельно выполняет комплекс упражнений утренней гимнастики;

• выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвует в оздоровительных занятиях, включенных в режим дня;

• умеет подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• участвует со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

• умеет оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществляет их объективное судейство;

• знает отдельные спортивные традиции своего народа и других народов;

• знает некоторые факты из истории развития физической культуры, понимает её роль и значение в жизнедеятельности человека;

• знает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

• знает правила техники выполнения двигательных действий;

• знает физические упражнения различной целевой направленности, выполняет их с заданной дозировкой нагрузки;

• соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Результаты формирования базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

На основе представлений и элементарных знаний (на доступном уровне):

• испытывает чувство гордости за свою страну;

• бережно относится к культурно-историческому наследию родного края и страны;

• активно включается в общеполезную социальную деятельность.

Коммуникативные учебные действия:

В ситуации взаимодействия, организованной учителем:

• вступает и поддерживает коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);

• слушает собеседника, вступает в диалог и поддерживает его;

• использует доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

При совместной, организованной учителем деятельности:

• принимает и сохраняет цели и задачи учебных и практических заданий и упражнений, находит адекватный способ их решения;

• обладает готовностью к осуществлению взаимного контроля в совместной деятельности и самоконтроля собственной деятельности;

• адекватно реагирует на внешний контроль и оценку, корректирует в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

На уроке в учебной деятельности, организованной учителем и под его контролем:

• дифференцированно воспринимает окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

• использует усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, в практической деятельности (в соответствии с индивидуальными возможностями);

• использует в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами, явлениями и процессами.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика					
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью (до 5 мин)	1	Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обсуждение значения занятий легкой атлетикой для физического развития человека. Выполнение комплекса упражнений при ходьбе в определенном темпе. Выполнение бега с переменной скоростью.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Участвуют в беседе о значении занятий легкой атлетикой. Выполняют комплекс упражнений в процессе ходьбы. Выполняют бег с переменной скоростью (до 4 мин).	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы учителя. Участвуют в беседе о значении занятий легкой атлетикой. Выполняют комплекс упражнений в процессе ходьбы. Выполняют бег с переменной скоростью (до 5 мин).
2	Медленный бег с преодолением препятствий	1	Выполнение комплекса упражнений при ходьбе в определенном темпе. Медленный бег с преодолением препятствий Метание мяча в вертикальную цель.	Выполняют комплекс упражнений в процессе ходьбы. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Метают мяч в вертикальную цель.	Выполняют комплекс упражнений в процессе ходьбы. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Метают мяч в вертикальную цель.
3	Бег на короткую дистанцию (60 м) с	1	Выполнение беговых упражнений.	Выполняют беговые упражнения.	Выполняют беговые упражнения.

	низкого старта		Повторение понятия «низкий старт». Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег на дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.	Выполняют бег с низкого старта на дистанции 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг).	Начинают бег с низкого старта на дистанции в 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг).
Спортивные игры					
4	Инструктаж по технике безопасности при участии в спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления	1	Беседа по технике безопасности. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Выполнение стойки баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча с изменением направлений.	Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя (с опорой на наглядные материалы). Выполняют повороты на месте с мячом в руках Передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (с опорой на показ учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).	Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют повороты на месте с мячом в руках. Передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (с опорой на показ учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют повороты (в движении) без мяча и после получения мяча (в движении).

5	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение передвижений без мяча. Ведение мяча с обводкой условных противников. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Выполняют передвижение без мяча (с опорой на показ учителя). Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников (с опорой на показ учителя). Передают мяч двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Выполняют передвижение без мяча. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.
6	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	1	Демонстрирование техники приемов игры в баскетбол. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков мяча в корзину одной рукой от головы с места,	Передают мяч с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места (с опорой на показ учителя).	Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед. Бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места.
7	Штрафной бросок	1	Совершенствование техники броска мяча в корзину. Освоение правил игры и штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков мяча	Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками от груди (с места) с опорой на показ учителя.	Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед. Бросают мяч в корзину двумя руками от груди (с места).

			в корзину двумя руками от груди с места.		
Гимнастика					
8	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на сохранение равновесия	1	Ориентирование в пространстве. Выполнение перестроений на месте. Сохранение равновесия при движении по скамейке. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах.	Выполняют строевые действия под щадящий счёт (повороты). Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три (на месте). Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах произвольным способом).	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три (на месте). Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах, на одной ноге произвольным способом).
9	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего одноклассника. Выполняют комплекс упражнений (с дифференцированной помощью учителя).	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют комплекс упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.
10	Упражнения с гимнастическими палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, рук, ног.	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой (с опорой на показ учителя).	Составляют и демонстрируют комбинацию упражнений на скамейке

			Составление и выполнение комбинации на скамейке.	Выполняют доступные упражнения на равновесие.	(при необходимости с помощью учителя). Выполняют комплекс упражнений с гимнастической палкой.
11	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Переноска 2- 3 набивных мяча (вес до 7-8 кг). Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка «согнув ноги» через козла, коня в ширину.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Переносят 1- 2 набивных мяча (вес до 5-6 кг). Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. Выполняют наскок в стойку на коленях (при необходимости с помощью учителя).	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. Выполняют опорный прыжок «ноги врозь» через козла, коня в ширину (при необходимости с помощью учителя).
12	Упражнения со скакалкой	1	Выполнение комплекса упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений.	Выполняют комплекс упражнений со скакалкой (после обучающей помощи учителя). Выполняют прыжковые упражнения (с опорой на показ и под контролем учителя).	Выполняют комплекс упражнений со скакалкой ((с опорой на показ и инструкции учителя). Выполняют прыжковые упражнения (с опорой на показ учителя).
Спортивные игры					

13	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Ведение мяча с изменением направления	1	Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках, рассматривают слайды мультимедийной учебной презентации «Безопасное поведение во время игры в волейбол». Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют комплекс упражнений (3-4 вида) в процессе ходьбы (с опорой на показ учителя).	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках, рассматривают слайды мультимедийной учебной презентации «Безопасное поведение во время игры в волейбол». Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют комплекс упражнений (4-6 видов) в процессе ходьбы (с опорой на инструкцию учителя).
14	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1	Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками (на мест.	Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют комплекс упражнений (3-4 вида) в процессе ходьбы (с опорой на показ учителя). Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками (на месте).	Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют комплекс упражнений (4-6 видов) в процессе ходьбы (с опорой на инструкцию учителя). Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками (на месте).
15	Нижняя прямая подача	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.	Тренируют технику нижней прямой подачи (с опорой на показ учителя). Выполняют стойку во время нижней прямой подачи (с опорой на показ учителя). Тренируются в выполнении	Тренируют технику нижней прямой подачи (по инструкции учителя). Выполняют стойку во время нижней прямой подачи (с опорой на показ учителя). Тренируются в выполнении

				нижней прямой подачи (с опорой на показ учителя и. по его инструкции).	нижней прямой подачи.
Легкая атлетика					
16	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с полного разбега	1	Бег на дистанцию 60 м с ускорением (на время). Выполнение комплекса упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Прыжок в длину с полного разбега. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо (с 4-6 шагов разбега).	Бегут 60 м с ускорением (на время). Выполняют прыжок в длину (с 3-5 шагов разбега). Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо (с 4-6 шагов разбега).	Бегут 60 м с ускорением (на время). Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо (с 4-6 шагов разбега).
17	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	1	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок. Выполнение комплекса упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Прыжок в длину с полного разбега Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину (с 3-5 шагов разбега). Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).