Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Червишевская средняя общеобразовательная школа
Филиал МАОУ Червишевской СОШ «Акияровская СОШ»

«РАССМОТРЕНО»
На заседании ШМО учителей
межпредметного цикла
Руководитель ШМО
_____/Касенова Б.А./
Протокол № 1 от « 29 » 08 2026г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказ заместителя директора,
руководитель филиала МАОУ
Червишевской СОШ «Акияровская СОШ»
№ 128-ОД « 29 » 08 2026г.
_____/Каримова А.В./

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Математика
Учебный год	2026-2027
Класс	8 / АООП ООО (вариант 1)
Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	3

д. Большие Акияры
2026-2027 учебный год

Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 №286
- Федеральной образовательной программы начального общего образования от 18.05.2023 №372
- Приказа Минпросвещения России от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»
(Зарегистрировано в Минюсте России 11.02.2025 N 81220)
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 8 октября 2025 г. № 729 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования».
- Приказа Минпросвещения России от 10.11.2025 № 808 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования
- Приказа Минпросвещения России от 08.05.2026 № 316 «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 22.03.2021 №115»
- Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ Червишевской СОШ
- Учебного плана филиала МАОУ Червишевской СОШ «Акияровская СОШ», утвержденного приказом директора Трофимовой С.А. от 29.08.2026 года № 127-ОД и согласованного 28.08.2026 года на заседании Управляющего совета МАОУ Червишевской СОШ протокол №12
- Программы воспитания МАОУ Червишевской СОШ.

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), утверждённой приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026.

Адресат программы

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учётом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Место предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области **«Физическая культура»** и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа в 8 классе рассчитана на **34 учебные недели** и составляет **68 часов в год** (2 часа в неделю). Возможно изменение количества часов в зависимости от годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

Деятельность учителя с учетом программы воспитания:

Гражданское воспитание	формировать российскую гражданскую идентичность, принадлежность к общности граждан Российской

	Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, изучение и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина России;
патриотическое воспитание	воспитывать любовь к родному краю, Родине, своему народу, уважение к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
духовно-нравственное воспитание	воспитывать на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;
эстетическое воспитание	формировать эстетическую культуру на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщать к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
физическое воспитание	формировать культуру здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развивать физические способности с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
трудовое воспитание	воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
экологическое воспитание	формировать экологическую культуру, ответственное, бережное отношение к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
воспитание ценностей научного познания	воспитывать стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Цель обучения

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 (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных и спортивных игр;

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание устойчивого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Содержание и специфика обучения

Содержание программы отражено в разделах: **«Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры»**.

Основной принцип обучения — **принцип коррекционной направленности**. Особое внимание обращается на коррекцию имеющихся у обучающихся специфических нарушений: нескоординированность движений, несинхронность выполнения, нарушение равновесия, ориентации в пространстве.

Виды работы на уроках:

- 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, лёгкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Структура курса (68 часов)

№	Раздел	Часы	Четверть
1	Знания о физической культуре	1	I
2	Лёгкая атлетика	8	I
3	Спортивные игры	10	I
4	Гимнастика	14	II
5	Лыжная подготовка	16	III
6	Спортивные игры	8	III
7	Лёгкая атлетика	11	IV
	Итого	**68**	

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- умение определять своё самочувствие в связи с физической нагрузкой.

Предметные результаты.

Минимальный уровень (обязателен для большинства обучающихся):

- знать правила техники безопасности на занятиях;
- выполнять строевые упражнения с помощью учителя;
- выполнять беговые и прыжковые упражнения с контролем учителя;
- владеть техникой ведения мяча на месте;
- выполнять упражнения на равновесие с помощью учителя;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Достаточный уровень:

- самостоятельно выполнять специально-беговые упражнения;
- демонстрировать технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции;
- выполнять броски набивного мяча из различных исходных положений;
- владеть техникой ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий;
- выполнять упражнения с гантелями, гимнастическими палками, скакалками;
- передвигаться на лыжах одновременным одношажным и коньковым ходом;
- самостоятельно выполнять упражнения для формирования правильной осанки.

Система оценки достижений

Оценка предметных результатов проводится по двум уровням — **минимальному** и **достаточному**. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся. Достаточный уровень определяется индивидуальными возможностями ученика.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится **тестирование уровня физической подготовленности**. Тесты для 8 класса: бег 60 м; прыжок в длину с места; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д); наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу; смешанное передвижение на 500 м; поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

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 обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

КТП (68 уроков)

I четверть (18 часов)

№	Тема урока	Вид занятия
1	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин	Урок изучения нового
2	Медленный бег с преодолением препятствий	Практическая работа
3	Запрыгивание на препятствие высотой до 50–60 см	Практическая работа
4	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	Практическая работа
5	Равномерный бег 500 м. Контрольное тестирование (входное)	Контроль
6	Метание набивного мяча (2–3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	Практическая работа
7	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	Практическая работа
8	Бег с низкого старта на дистанции 60–80 м	Практическая работа

9	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча с изменением направления	Урок изучения нового
10	Ведение мяча с изменением направления (закрепление)	Практическая работа
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	Практическая работа
12	Ведение мяча с обводкой препятствий (закрепление)	Практическая работа
13	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	Практическая работа
14	Штрафной бросок	Практическая работа
15	Вырывание и выбивание мяча	Практическая работа
16	Вырывание и выбивание мяча (закрепление)	Практическая работа
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощённым правилам	Практическая работа
18	Учебная игра. Обобщение по разделу «Лёгкая атлетика. Спортивные игры»	Обобщение

II четверть (14 часов)

№	Тема урока	Вид занятия
19	Инструктаж по ТБ на гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте)	Урок изучения нового
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	Практическая работа
21	Упражнения на преодоление сопротивления	Практическая работа
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	Практическая работа
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	Практическая работа
24	Упражнения с сопротивлением	Практическая работа
25	Упражнения с гимнастическими палками	Практическая работа
26	Опорный прыжок	Практическая работа
27	Упражнения для формирования правильной осанки	Практическая работа
28	Упражнения со скакалками	Практическая работа
29	Упражнения с гантелями	Практическая работа
30	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Практическая работа
31	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки (закрепление)	Практическая работа
32	Обобщение по разделу «Гимнастика»	Обобщение

III четверть (24 часа)

№	Тема урока	Вид занятия
33	Инструктаж по ТБ на лыжах. Одновременный одношажный ход	Урок изучения нового
34	Одновременный одношажный ход (закрепление)	Практическая работа
35	Коньковый ход	Урок изучения нового
36	Коньковый ход (закрепление)	Практическая работа
37	Попеременный двухшажный ход	Практическая работа
38	Попеременный двухшажный ход (закрепление)	Практическая работа
39	Подъём «лесенкой» наискось	Практическая работа
40	Подъём «лесенкой» (закрепление)	Практическая работа
41	Спуск в основной стойке	Практическая работа
42	Спуск в основной стойке (закрепление)	Практическая работа
43	Торможение «плугом»	Практическая работа
44	Торможение «плугом» (закрепление)	Практическая работа
45	Повороты переступанием	Практическая работа
46	Повороты переступанием (закрепление)	Практическая работа
47	Игра «Гонка на выбывание»	Практическая работа

48	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40–60 м	Практическая работа
49	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40–60 м (закрепление)	Практическая работа
50	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100–150 м	Практическая работа
51	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100–150 м (закрепление)	Практическая работа
52	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	Практическая работа
53	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км (закрепление)	Практическая работа
54	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Передача и ловля мяча на месте	Урок изучения нового
55	Передача и ловля мяча в движении	Практическая работа
56	Броски мяча в кольцо. Учебная игра	Практическая работа
57	Обобщение по разделам «Лыжная подготовка. Спортивные игры»	Обобщение

IV четверть (11 часов)

№	Тема урока	Вид занятия
58	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Ходьба и бег на отрезках 100–200 м	Урок изучения нового
59	Кроссовый бег на дистанцию 200–400 м	Практическая работа
60	Метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Практическая работа
61	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10 м)	Практическая работа
62	Метание мяча в пол на дальность отскока	Практическая работа
63	Прыжок в длину с полного разбега	Практическая работа
64	Бег 60 м с ускорением на время	Практическая работа
65	Эстафеты с этапами до 60 м	Практическая работа
66	Кроссовый бег 500 м	Практическая работа
67	Контрольное тестирование (итоговое)	Контроль
68	Обобщение по курсу «Адаптивная физическая культура»	Обобщение