МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Администрации Новоаннинского муниципального района Волгоградской области

МКОУ Краснокоротковская ОШ

УТВЕРЖДЕНА
Директор

_____

Денисов М.В.
Приказ № 78 от «31» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 7 класса

х. Краснокоротковский 2026

Адаптивная физкультура.

1. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Рабочая программа разработана на основе:

- ЗаконаРФот29.12.2012г.№273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

-Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)(вариант2),одобреннойрешениемфедеральногоучебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря2015 г. № 4/15).

- Методическими рекомендациями по вопросам внедрения ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (разработанных в рамках Государственного контракта от 10.04.2014 г. № 07.028.11.0005).

-Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования инаукиРоссийскойФедерацииот31.03.2014№ 253;

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15), утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26;

- Приказом Минобрнауки России от 09.11.2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а так же оказания им при этом необходимой помощи».

- Программно-методическим материалами «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта»под редакцией И.М. Бгажноковой – М.: Гуманитар, изд. Центр ВЛАДОС, 2007 г.

- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОУ ВО "Борисоглебская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ"

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Цель образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета повышение двигательной активности детей с ТМНР и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

1) Всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;

2) Формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;

3) Совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;

4) Воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета

Многие дети с умеренной и глубокой умственной отсталостью большую часть времени проводят дома, где в основном лишены движений, которые необходимы для нормального физического развития, для укрепления здоровья, для приобретения жизненно важных знаний, умений, физических качеств. В процессе двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре) ребенок обогащает знания о физическом упражнении, о возможностях управления собственным телом, о роли движения в его жизни. Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребенка. Физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности учащихся чрезвычайно вариативны. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленныхна коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить,что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

При обучении учитывается неоднородность состава класса (группы) и осуществляется индивидуальный подход к учащимся.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане 7 класса

Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана организации, в одну из шести образовательных областей -«Физическая культура». Общий объём нагрузки и максимальный объём нагрузки обучающихся определён требованиями Стандарта

В учебном плане предмет представлен с расчетом не менее 68 часов в год, 2 раза в неделю.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета « Адаптивная физкультура»

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты освоения программы могут включать:

1. Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
2. Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. Формирование социально—ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
4. Формирование уважительного отношения к окружающим;
5. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына(дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
7. Развитие самостоятельности и лично ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
8. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
9. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
10. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
11. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Возможные предметные результаты должны отражать

1. Правильное выполнение упражнений;
2. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
3. Формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;

4. Знакомство со специальной терминологии физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений;

5. Обучение и применение дыхательной гимнастики.

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на формирование базовых учебных действий и готовности к овладению содержанием АООП образования для у обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант2) и включает следующие задачи:

1. Подготовкуребенкакнахождениюиобучениювсредесверстников,кэмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения:

· Направленность взгляда(на говорящего взрослого, на задание);

· Умение выполнять инструкции педагога;

· Использование по назначению учебных материалов;

· Умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

3. Формирование умения выполнять задание:

· В течение определенного периода времени,

· От начала до конца,

· С заданными качественными параметрами.

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия.

5. Содержание учебного предмета.

«Теоретические сведения», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Катание на санках и лыжная подготовка», «Коррекционные подвижные игры», Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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

Теоретические сведения

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Враздел **«Гимнастика»** включеныфизическиеупражнения,которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построенияиперестроение

Упражнениябезпредметов, коррегирующиеиобщеразвивающиеупражнения

основныеположенияидвижениярук,ног,головы,туловища; упражнения

для расслабления мышц;

упражнениядлямышцшеи:

упражнениядляукреплениямышцспиныиживота;

упражнения для развития мышцрукиплечевогопояса;упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание;

упражнения для развития мышц «нетей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с флажками; с малыми обручами; с малыми мячами; с большим мячом; с набивными мячами (все 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье иперелезание; упражнения для развития пространственно– временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Раздел **«Лёгкая атлетика»** включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Занятия лёгкой атлетикой помогают преподавателю обучать школьником всем этим жизненноважным двигательным навыкам. Обучение элементам лёгкойатлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости гибкости, силы и выносливости, а также использовании в занятиях специальных упражнений.

Теоретическиесведения.Элементарныепонятияоходьбе,беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания вовремя ходьбы ибега.Ознакомлениеучащихсясправильнымположениемтелаво времявыполненияходьбы,бега,прыжков,метаний.Значение

Правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стоны. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы па расстоянии. Бег па носках. Бег па месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезания под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.. Подпрыгивание в верх на месте е захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом«согнув ноги».Прыжки в высоту способом
«перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в стену. .Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колена шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча(1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.Метаниемячейсместавцельлевойиправойруками.Метаниетеннисногомяча на дальность .Броски набивного мяча двумя руками .

При проведении уроков лыжной подготовки катание на санках особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране

здоровья школьников. (Выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка.)

Одним из важнейших разделов программы является раздел **"Игры", ** куда включены подвижные и спортивные игры.

Включённые в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.

6. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	По плану	По факту
	Теоретическиесведения			
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1		
2.	Двигательный режим учащегося	1		
3.	Построение в шеренгу, колонну по одному, равнение в затылок	1		
4.	Построение и показ и по словесной Инструкции учителя, равнение по начерченной линии	1.		
5.	Перестроение из шеренги, вкруг, взявшись за руки, по словесной инструкции учителя	1		
6.	Выполнение команд:«Становись!», «Равняйсь!»,«Смирно!»,«Вольно!»,«Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», выполнение поворотов на месте по ориентирам, по показу, по команде учителя	1.		
Общеразвивающие и корректирующие упражнения				
7.	Дыхание вовремя ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.	1		
8.	Дыхательная гимнастика вовремя ходьбы и бега.	1		
9.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими	1		

	палками			
10.	Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений	1		
11.	Упражнения в лазание, перелезании, Способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей	1		
12.	Упражнения, направленные на коррекцию Психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях) средствами АФК	1		
13.	Использование и развитие сохранных анализаторов	1		
14.	Коррекция согласованности движений	1		
15.	Упражнения на развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата	1		
16.	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки	1		
17.	Упражнения на коррекцию плоскостопия	1		
18.	Упражнения на профилактику зрения.	1		
	Легкая атлетика			
19.	Ходьба, свободный бег, бег на носках	1		
20.	Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам	1		
21.	Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному.	1		
22.	Ходьба по два взявшись, за руки	1		
23.	Ходьба змейкой, сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопки учителя).	1		
24.	Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперёд по разметкам	1		
25.	Прыжкинадвухногахсповоротомна90 градусов и 180 градусов.	1		
26.	Метание теннисного мяча с места в цель	1		

27.	Метание теннисного мяча в движущуюся цель	1		
28.	Метание теннисного мяча с места в цель на дальность.	1		
29.	Прыжки в длину с места	1		
Оздоровительная и корригирующая гимнастика				
30.	Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях	1		
31.	Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега	1		
32.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами	1		
33.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с набивными мячами	1		
34.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с гимнастическими палками и др. предметами	1		
35.	Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо	1		
36.	Упражнения на развитие координации движений: правым, левым боком с различными положениями рук	1		
37.	Упражнения на развитие координации движений на гимнастической скамейке с различным положением рук	1		
38.	Лазание, перелезание: лазание в верх и спуск вниз по гимнастической стенке	1		
39.	Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя	1		
40.	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки	1		
41.	Подлезаниеподнатянутыйшнурвысотой50 см	1		
42.	Пролезание через гимнастический обруч	1		

43.	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки	1		
44.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
45.	Упражнения для профилактики органов зрения	1		
Лыжная подготовка				
46.	Организующие команды:«Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!»,«Лыжи под руку!»,«На лыжи становись!».	1		
47.	Переноска лыж на плече и под рукой; в колонне по одному, соблюдая дистанцию	1		
48.	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их на ногах, правильно взять палки.	1		
49.	Подводящие упражнения.	1		
50.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками соблюдая дистанцию	1		
51.	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок соблюдая дистанцию	1		
52.	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками, соблюдая дистанцию	1		
53.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок, соблюдая дистанцию	1		
54.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками, соблюдая дистанцию.	1		
Коррекционные и подвижные игры с элементами спортивных игр.				
55.	Игры на развитие внимания, памяти	1		
56.	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с прыжками.	1		
57.	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с бегом	1		
58.	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие	1		

	На разные группы мышц: игры с перебежками.			
59.	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с метанием.	1		
60.	Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и Дифференцировки усилий.	1		
61.	Игры, направленные на умения ориентироваться в пространстве	1		
62.	Игры, направленные на совершенствование функции дыхания.	1		
63.	Игры, направленные на формирование и коррекцию осанки	1		
64.	Игры:«Аист ходит по болоту»,«Мяч по кругу»	1		
65.	Игры:«Не урони мешочек»,«Совушка».	1		
66.	Игры:«Подпрыгни и подуй на шарик», «Круговое вышибало»	1		
67.	Игры:«Посадка и сбор овощей»,«Догоняй мяч»,	1		
68.	Подвижные игры:«Запрещённое движение», «Волк и овцы»,	1		

Итого:68часов.