

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

МО Пелым

МКОУ СОШ № 1

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 26 августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №1
_____/Смирнова Т.А./
Приказ № 72 от 26 августа 2025г.

Вводится в действие с 01.09.2025г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2025-2026 учебный год

Адаптивная физическая культура

основное общее образование (для обучающихся с УО)

7 класс

Учитель: Дядькова Т.В.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физическому воспитанию разработана на основе: программы Мозгового В.М. для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой, Сб.1. М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2011, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная **цель** изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающейся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения её к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные **задачи** изучения предмета:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

На изучение физической культуры в 7 классе отводится 34 часа (1 час в неделю, 34 недели).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные УУД:

- чувство гордости за свою Родину; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.
- сотрудничество со взрослыми и сверстниками;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни;

Регулятивные:

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Планируемые **предметные результаты** освоения программы

Ученица должна знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Ученица должна уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-11 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9–13 шагов разбега прыжок в высоту способом “перешагивание”.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10–12м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-12 м, метать мяч 150 г с места на дальность и с 4–5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

В акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, кувырок вперед и назад в полушпагат.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности, участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Содержание учебного предмета

Основы знаний

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега. Бег по виражу.

Ходьба

Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой». Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

Бег с ускорением и на время (40, 60 м.). Медленный бег до 4 мин. Кроссовый бег на 500-1000 м. Эстафетный бег.

Прыжки

Запрыгивания на препятствия выс.60-80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку.

Метание

Метание м/м в цель из положения лежа. Метание м/м на дальность с разбега. Метание набивного мяча (2-3 кг) различными способами. Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность, в цель.

Подвижные игры

Коррекционные игры: Игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: Игры с бегом; («Догони ведущего», «эстафеты»), игры с прыжками; («Установи рекорд»), игры с бросанием, ловлей и метанием; («Ловкие и меткие»). Игры с переноской груза; игры с элементами волейбола («Перебросить в круг», «картошка»).

Спортивные игры

Волейбол

Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча, перемещение и стойки. Подвижные игры на основе волейбола. Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол, предупреждение травматизма. Верхняя передача мяча. Учебная игра.

Баскетбол

Влияние занятий баскетболом на организм человека. Закрепление правил поведения при игре. Основные правила игры. Остановка шагом Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Основные правила игры. Штрафные броски. Отработка техники игры.

Гимнастика

Теоретические сведения

Как правильно выполнять размыкания уступами. Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три. Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

- *основные положения и движения головы, конечностей, туловища:* (фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук). Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

- *упражнения на дыхание:* (регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений).

- *упражнения для укрепления мышц голени стопных суставов и стоп:* (сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево-вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусках; подъем ног на брусках, на гимнастической стенке, приседание).

- *упражнения, укрепляющие осанку:* (собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава).

- *упражнения для расслабления мышц:* (рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера).

- *упражнения для развития координации движений:* (поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед - левая в сторону; правая нога назад на носок - левая на месте). Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в

прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.

-упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: (построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

- с гимнастическими палками: (упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

-со скакалками: (пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Натянуть скакалку, стоя на ней. над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.

- с набивными мячами (вес 3 кг): (перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверх наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3—4 раза (девочки). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой).

-переноска груза и передача предметов: (переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой, сидя и стоя).

Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны к ноге, поставленной на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Лазание и перелезание

Лазание по канату в два и три приема (на скорость). Вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат).

Равновесие

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне. Простейшие комбинации упражнений на бревне.

Бег по коридору шир.10-15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

Построение в колонну по два (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение рас. до 7м. от одного ориентира до другого с контролем и без контроля зрения. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. Ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила соревнований.

Практическая часть

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м., 150-200 м. Передвижение до 2 км (девочки). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	5
2	Спортивные игры (баскетбол)	5
3	Гимнастика	6
4	Лыжная подготовка	7
5	Спортивные игры (волейбол)	5
6	Лёгкая атлетика	6
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Домашнее задание	Дата
	Легкая атлетика – 5 ч		
1	Бег с ускорением до 60 метров.	Комплекс №1	05.09
2	Бег на 80м с преодолением 3-4 препятствий.	Комплекс №1	12.09
3	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	Комплекс №1	
4	Метание теннисного мяча на дальность, вертикальную и горизонтальную цель.	Комплекс №1	
5	Метание набивного мяча весом 2-3 кг. Двумя руками.	Комплекс №1	

	Спортивные игры (баскетбол) – 5ч		
6	Ловля мяча после его отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения.	Комплекс №2	
7	Совершенствование техники бросков по кольцу после ведения.	Комплекс №2	
8	Бег с изменением скорости и направления, с внезапной остановкой. Повороты на месте.	Комплекс №2	
9	Броски по корзине с места и в движении с пассивным противодействием.	Комплекс №2	
10	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Комплекс №2	
	Гимнастика – 6ч		
11	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	Комплекс №3	
12	Подтягивание в висе лежа(д).	Комплекс №3	
13	«Мост» из положения стоя без помощи.	Комплекс №3	
14	Ходьба по гимнастической скамейке различными способами.	Комплекс №3	
15	Кувырок назад в полушпагат (д).	Комплекс №3	
16	Преодоление полосы препятствий: бег, лазание, прыжки, гимнастические скамейки.	Комплекс №3	
	Лыжная подготовка – 7ч		
17	Повторение техники попеременного двухшажного хода.	Комплекс №4	
18	Обучение одновременному одношажному ходу.	Комплекс №4	
19	Спуски с гор. Подъём «полуёлочкой». Поворот на месте махом.	Комплекс №4	
20	Спуски с небольших склонов. Торможение «пругом».	Комплекс №4	
21	Равномерное прохождение дистанции 1 км.	Комплекс №4	
22	Преодоление мелких неровностей при прохождении дистанции.	Комплекс №4	
23	Бег на лыжах с максимальной скоростью 2 км.	Комплекс №4	
	Спортивные игры (волейбол) – 5ч		
24	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками сверху.	Комплекс №5	
25	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	Комплекс №5	
26	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером.	Комплекс №5	
27	Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая	Комплекс	

	подача.	№6	
28	Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.	Комплекс №6	
	Легкая атлетика – 6ч		
29	Развитие быстроты. Варианты челночного бега. Бег с низкого старта.	Комплекс №7	
30	Овладение техникой спринтерского бега. Бег 60м.	Комплекс №7	
31	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	Комплекс №7	
32	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	Комплекс №7	
33	Метание малого мяча на дальность с небольшого разбега. Метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель.	Комплекс №7	
34	Овладение техникой длинного бега. Бег 1500 м.		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459981

Владелец Смирнова Татьяна Александровна

Действителен с 27.02.2025 по 27.02.2026