

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа имени дважды Героя Советского Союза  
А.А.Губарева с.Гвардейцы муниципального района Борский Самарской области**

Рассмотрено:  
на заседании  
методического  
объединения  
Протокол № 1  
от «29» августа 2025 г.  
Руководитель МО:

---

Проверено:  
ответственный  
за учебную  
работу \_\_\_\_\_  
Л.А. Гусейнова  
от «29» августа 2025 г.

Утверждено:  
Директор ГБОУ ООШ  
с.Гвардейцы  
\_\_\_\_\_  
Е.Ю. Кочеткова  
Приказ №33-од  
«29» августа 2025 г.

**Адаптированная рабочая программа  
по адаптивной физической культуре  
для учащегося 7 класса, обучающегося по  
адаптированной основной общеобразовательной  
программе для обучающихся с нарушением опорно-  
двигательного аппарата с учетом психофизических  
особенностей обучающегося с умственной отсталостью  
на дому  
на 2025-2026 учебный год**

**с. Гвардейцы**

**2025 г.**

### **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по «Адаптивной физической культуре» для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата с учетом психофизических особенностей обучающегося с умственной отсталостью разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с НОДА и с легкой умственной отсталостью (нарушением интеллекта) ГБОУ ООШ с.Гвардейцы.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с НОДА 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 заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации. Основные задачи изучения предмета: Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания: — коррекция нарушений физического развития; — 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; Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает: — обогащение чувственного опыта; — коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; — формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **Содержание программы**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся в соответствии с рекомендациями медицинской организации и рекомендациями ИПРА ребенка-инвалида.

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 игр, в зависимости от группы здоровья и физического развития ребенка с НОДА, разрабатывается индивидуальный план.

Знания о физической культуре.

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. 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.

Гимнастика.

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. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, 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 стопы. 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 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. 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 игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на 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. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Игры.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Практический материал. Подвижные игры: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений.

### **Планируемые результаты.**

Освоение адаптированной основной общеобразовательной программы обеспечивает достижение умственно отсталыми обучающимися с НОДА двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты освоения АООП обучающихся с НОДА с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества, специальные требования к развитию жизненной и социальной компетенции и ценностные установки и должны отражать: 1) развитие чувства любви к матери, членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними; 2) развитие мотивации к обучению; 3) развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении (пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и (или) имплантом и другими личными адаптированными средствами в разных ситуациях; пользоваться специальной тревожной кнопкой на мобильном телефоне; написать при необходимости SMS-сообщение и другими); 4) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела и другими); 5) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия; 6) развитие положительных свойств и качеств личности; 7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Метапредметные результаты не предусматриваются.

Предметные результаты освоения АООП включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность к их применению. Предметные результаты, достигнутые обучающимися с НОДА с легкой

умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. АООП с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и НОДА. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психологомедико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на вариант 6.4. образовательной программы.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (АФК):

Овладение основными представлениями о собственном теле. Знание основных частей тела. Знание о значении укрепления костно-мышечной системы человека. Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костномышечной системы (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями организма основными двигательными качествами: сила, ловкость, быстрота, вестибулярная устойчивость. Овладение представлениями о возможностях и ограничениях физических функций. Представление о влиянии адаптивной физической культуры на организм: значение ходьбы, спортивных игр, гимнастических упражнений и т.д. для укрепления здоровья человека. Представление о двигательном, ортопедическом режиме и соблюдение основных правил. Владение навыками самоконтроля при выполнении физических упражнений. Знание и соблюдение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Осознание связи между физическими нагрузками и телесным самочувствием (усталость и появление болевых мышечных ощущений после физических нагрузок). Осознание значения подготовительных упражнений (разминки) для формирования положительного настроения к занятиям по физической культуре и сглаживания негативных самоощущений. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение гигиеническими навыками при выполнении физических упражнений. Соблюдение режима питания и сна. Осознание значения здорового образа жизни как одного из условий поддержания физической и творческой активности человека. Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе. Овладение музыкально-ритмической деятельностью в процессе выполнения доступных упражнений с предметами; танцевальных и ритмикогимнастических упражнений; игр под музыку. Организация и участие в подвижных играх, доступным ученикам. Участие в занятиях на свежем воздухе (лыжная подготовка). Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств. Контроль самочувствия во время

выполнения физических упражнений (рассказ о самоощущениях, измерение частоты сердечных сокращений). Отслеживание продвижения в росте физической нагрузки и в развитии основных физических качеств. Развитие способности ребёнка взаимодействовать с другими людьми, осмысливать и присваивать чужой опыт и делиться своим опытом, используя вербальные и возможности. Способность взаимодействовать и устанавливать межличностные контакты во время проведения эстафет, подвижных и спортивных игр и других мероприятий. Способность рассказать о своих ощущениях, возникающих в процессе и после выполнения физических упражнений. Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений. Знание правил организации игр под музыку, спортивных и подвижных игр. Освоение доступных видов музыкально-ритмической и физкультурно-спортивной деятельности легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки), гимнастика, подвижные и спортивные игры и другие. Интерес к музыкально-ритмической и физкультурно-спортивной деятельности. Овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

### Тематическое планирование.

#### 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	0,5
Итого по разделу		0,5
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0,5
Итого по разделу		0,5
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0,5
Итого по разделу		0,5
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность		
2.1	Лёгкая атлетика	2,5
2.3	Гимнастика	2
2.4	Лыжная подготовка	2,5
2.6	Игры.	8
2.7	ГТО.	0,5
Итого по разделу		15,5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17

### Поурочное планирование.

#### 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	0,5
2	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест	0,5

	занятий физическими упражнениями. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Планирование занятий технической подготовкой	
3	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5
4	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие и средние дистанции	0,5
5	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	0,5
6	Эстафетный бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	0,5
7	Прыжки в высоту. Прыжки в длину	0,5
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	0,5
9	Правила поведения на занятиях спортивными играми. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча	0,5
10	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	0,5
11	Перевод мяча за голову	0,5
12	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	0,5
13	Правила поведения на занятиях гимнастикой. Акробатические комбинации	0,5
14	Стойка на голове с опорой на руки	0,5
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	0,5
16	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	0,5
17	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Торможение на лыжах способом «упор»	0,5
18	Поворот упором при спуске с пологого склона	0,5
19	Преодоление естественных препятствий на лыжах	0,5
20	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	0,5
21	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	0,5
22	Правила поведения на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола	0,5
23	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	0,5
24	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Тактика игры в защите	0,5
25	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Тактика игры в защите	0,5
26	Спортивная игра «Волейбол». Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	0,5
27	Игровая деятельность с использованием разученных	0,5

	технических приёмов. Тактика игры	
28	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Тактика игры	0,5
29	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Тактика игры	0,5
30	Спортивная игра «Футбол». Средние и длинные передачи мяча по прямой. Средние и длинные передачи мяча по диагонали	0,5
31	Тактические действия при выполнении углового удара. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	0,5
32	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов и тактических действий	0,5
33	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов и тактических действий	0,5
34	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	0,5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17