

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат, реализующая  
адаптированные основные общеобразовательные программы»

СОГЛАСОВАНО:

Председатель МС

Е.В. Кедровских / Кедровских Е.В. /  
«28» 08 2023г.



Рабочая программа  
по адаптивной физической культуре  
для обучающихся с  
лёгкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
7 класса  
на 2023–2024 учебный год

Составитель:  
учитель Силина Н.Л.

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
Протокол № 1  
от «24» августа 2023г.  
Председатель МО  
коррекционного цикла  
Н.Н. Зубова /Зубова Н.Н. /

## 1. Пояснительная записка

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.

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.

### Задачи:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

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.

## **2. Содержание учебного предмета адаптивная физическая культура**

### **2.1. «Знания о физической культуре»**

Понятие: физическая культура. Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Основные правила закаливания и их значение.

### **2.2. «Гимнастика»**

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.

### **2.3. «Лёгкая атлетика»**

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; правила поведения на уроках лёгкой атлетики; понятие о начале ходьбы и бега; ознакомления учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания. Значение правильной осанки при ходьбе.

### **2.4. «Лыжная и конькобежная подготовка»**

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. Виды подъёмов и спусков.

## **2.5. «Игры»**

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарно – игровые тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

## **3. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

### **3.1. Личностные результаты:**

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично-изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

### **3.2. Предметные результаты:**

Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются, как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

### **3.3. Минимальный уровень освоения программы:**

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

#### **3.4. Достаточный уровень освоения программы:**

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

## **Программное и учебно-методическое обеспечение**

### **Программы:**

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся 5-8 классов с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1026.
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся 5 - 8 классов с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» на 2023-2024 учебный год. Приказ № 1494 от 28.08.2023г.

### **Учебная литература:**

1. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2015.
2. Л.В.Токарская, Н.А. Дубровина, Н.Н. Бабийчук. Учебное пособие «Особенности физической культуры детям и подросткам с умственной отсталостью»:Издательство Уральского университета, 2017.-191 с.

### **Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014 года № 1599.
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».



5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28 августа 2020 года № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 года № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
7. Приказ от 11 февраля 2022 года № 69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 года № 115.
8. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области».
9. Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Буткинская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», утвержденный приказом Министерства профессионального образования и молодежной политики Свердловской области от 10 января 2020 года № 20-Д.
10. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся 5-8 классов с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1026.
11. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся 5 - 8 классов с лёгкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» на 2023-2024 учебный год. Приказ № 1494 от 28.08.2023г.

10. Учебный план для обучающихся 5 - 8 классов с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» на 2023-2024 учебный год.

12. Календарный учебный график ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» 2023– 2024 учебного года. Приказ № 1495 от 28.08.2023года.

13. Расписание уроков ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» 2023 – 2024 учебного года.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Ф.И.О. учителя	Силина Наталья Леонидовна

Количество учебных часов:	Всего – 63 ч.	В неделю – 2 ч.
1.Обучающе-развивающих	59 ч.	
2.Контрольных	4	

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	Дата	Вид деятельности	Формы деятельности	Примечание
<b>I четверть – 16 ч.</b>						
1	<b>Лёгкая атлетика – 14 ч</b> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег.	1	04.09.	беседа, общеразвивающие упражнения	фронтальная, индивидуальная	
2	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений.	1	08.09.	самостоятельное выполнение упражнений на основе показа учителя	индивидуальная, групповая	
3	Бег на 60 м.	1	11.09.	занятия в тренирующем режиме	индивидуальная	
4	Прыжок в длину с места	1	15.09.	занятия в тренирующем режиме	индивидуальная	
5	Обучение технике прыжка	1	18.09.	занятия в тренирующем	фронтальная,	

	в длину с разбега.			режиме	индивидуальная	
6	Подтягиванию на перекладине.	1	22.09.	самостоятельное выполнение упражнений	фронтальная, индивидуальная	
7	Обучение технике метания мяча с разбега.	1	25.09.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	
8	Зачёт по метанию мяча.	1	29.09.	выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя	фронтальная, индивидуальная	
9	Бег на 2000 м.	1	02.10.	занятия в тренирующем режиме	фронтальная, индивидуальная	
10	<b>Спортивные игры - Волейбол – 11 часов</b> Волейбол как игра. Правила.	1	06.10.	выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя	фронтальная, индивидуальная	
11	Совершенствование техники передачи мяча.	1	09.10.	занятия в тренирующем режиме	фронтальная, индивидуальная	
12	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками.	1	13.10.	самостоятельное выполнение упражнений	групповая	
13	Обучение технике передачи мяча сверху за голову.	1	16.10.	занятия в тренирующем режиме	фронтальная, индивидуальная	
14	Обучение технике	1	20.10.	самостоятельное	групповая	

	передачи мяча стоя спиной к партнёру.			выполнение упражнений		
15	Обучение прямому нападающему удару	1	23.10.	выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя	индивидуальная, групповая	
16	Совершенствование техники нападающего удара	1	27.10.	выполнение физических упражнений на основе показа учителя	индивидуальная, групповая	

**II четверть – 15 ч.**

17	<b>Гимнастика с элементами акробатики – 9 ч.</b> Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые приемы.	1	10.11.	Беседа, общеразвивающие упражнения	индивидуальная, групповая	
18	Обучение технике кувырка вперёд.	1	13.11.	выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя	фронтальная, индивидуальная	
19	Обучение технике кувырка назад.	1	17.11.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	работа в парах	

20	Обучение технике выполнения упражнения «мост».	1	20.11.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	фронтальная, индивидуальная	
21	Обучение технике стойке на лопатках	1	24.11.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	индивидуальная, групповая	
22	Обучение технике акробатической комбинации.	1	27.11.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	индивидуальная, групповая	
23	Обучение технике опорного прыжка через гимнастического козла.	1	01.12.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	фронтальная, индивидуальная	
24	Перекаты и стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине	1	04.12.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	индивидуальная, групповая	
25	Ритмическая гимнастика под музыку.	1	08.12.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	работа в парах	
26	<b>Лыжная подготовка- 6 ч.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1	11.12.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	работа в парах	
27	Совершенствование техники одновременных ходов.	1	15.12.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	фронтальная, индивидуальная	

28	Обучение технике попеременного двухшажного хода	1	18.12.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	индивидуальная, групповая	
29	Обучение технике попеременного двухшажного хода.	1	22.12.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	фронтальная, индивидуальная	
30	Обучение технике попеременного двухшажного хода.	1	25.12.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	фронтальная, индивидуальная	
31	Обучение технике попеременного двухшажного хо	1	29.12.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	фронтальная, индивидуальная	

### III четверть – 18 ч.

32	<b>Лыжная подготовка - 8 ч.</b> Обучение технике попеременного двухшажного хода.	1	15.01.	выполнение физических упражнений на основе показа учителя	фронтальная, индивидуальная	
33	Совершенствование подъёма «ёлочкой».	1	19.01.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная	
34	Обучение технике конькового хода.	1	22.01.	выполнение физических упражнений на основе показа учителя	фронтальная, индивидуальная	
35	Совершенствование техники торможения «плугом».	1	26.01.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	
36	Обучение технике	1	29.01.	самостоятельное	индивидуальная,	

	попеременного четырёхшажного хода.			выполнение упражнений	групповая	
37	Обучение технике перехода с попеременных ходов на одновременные.	1	02.02.	самостоятельное выполнение упражнений	групповая	
38	Лыжные гонки.	1	05.02.	выполнение физических упражнений на основе показа учителя	индивидуальная, групповая	
39	Прохождение по дистанции изученными ходами	1	09.02.	выполнение физических упражнений на основе показа учителя	индивидуальная, групповая	
40	<b>Спортивные игры - Баскетбол – 10 ч.</b> Баскетбол как игра. Правила.	1	12.02.	занятия в тренирующем режиме	индивидуальная	
41	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	16.02.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	
42	Совершенствование техники ловли и передач мяча.	1	19.02.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	
43	Совершенствование техники ловли и передач мяча.	1	26.02.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	
44	Обучение технике бросков мяча.	1	01.03.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	
45	Совершенствование техники бросков мяча.	1	04.03.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	



46	Совершенствование техники бросков мяча.	1	11.03.	занятия в тренирующем режиме	групповая	
47	Обучение технике держания игрока с мячом при передачах, ведении, броске в корзину.	1	15.03.	беседа, общеразвивающие упражнения	фронтальная, индивидуальная	
48	Совершенствование техники держания игрока с мячом.	1	18.03.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	
49	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	22.03.	самостоятельное выполнение упражнений	работа в парах	

#### IV четверть – 14 ч.

50	<b>Спортивные игры</b> <b>Футбол– 8 часов</b> Футбол как игра. Правила.	1	01.04.	Беседа, общеразвивающие упражнения	фронтальная, индивидуальная	
51	Совершенствование техники перемещений.	1	05.04.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	
52	Совершенствование техники Передвижения.	1	08.04.	самостоятельное выполнение упражнений	работа в парах	
53	Обучение технике приёму мяча, отражённого сеткой.	1	12.04.	выполнение физических упражнений на основе показа учителя	индивидуальная, групповая	
54	Совершенствование техники передачи мяча.	1	15.04.	самостоятельное выполнение упражнений	работа в парах	
55	Обучение технике взаимодействия игроков.	1	19.04.	выполнение физических упражнений на основе показа учителя	индивидуальная, групповая	

56	Игра по упрощённым правилам.	1	22.04.	занятия в тренирующем режиме	групповая	
57	Игра по упрощённым правилам.	1	26.04.	занятия в тренирующем режиме	групповая	
58	<b>Лёгкая атлетика – 6 ч</b> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег.	1	03.05.	беседа, общеразвивающие упражнения	индивидуальная, групповая	
59	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	06.05.	выполнение физических упражнений на основе показа учителя	индивидуальная, групповая	
60	Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	13.05.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная	
61	Обучение технике спринтерского бега	1	17.05.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная	
62	Обучение метанию мяча.	1	20.05.	выполнение физических упражнений на основе показа учителя	индивидуальная, групповая	
63	Зачет по метанию мяча.	1	24.05.	занятия в тренирующем режиме	индивидуальная	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389996

Владелец Казакова Оксана Федоровна

Действителен с 11.03.2024 по 11.03.2025