

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 13 г. Феодосии Республики Крым»
(МБОУ Школа № 13 г. Феодосии)**

Согласовано
Зам. директора по УВР
_____ Кругликова Е.Р.

Утверждено
Директор МБОУ
Школа № 13 г. Феодосии
Селявина О.П.
приказ от «31»08 2026 №204



**Адаптированная образовательная программа
по адаптивной физической культуре
для 11 класса
надомная форма обучения**

Количество часов: 102 ч.
(из них: аудиторные часы – 17 ч.; часы самостоятельной работы – 85 ч.)

**Учитель:
Грузина Светлана Петровна**

г. Феодосия 2026 г.

Пояснительная записка

Адаптированная образовательная программа по адаптивной физической культуре для (специального) коррекционного класса на составлена на основании:

- Рекомендаций коллегиального заключения ПМПК от 28 августа 2020года №6.
- Справки ВКК об обучении на дому № 631 от 20.08.2026.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с умственной отсталостью Вариант 1.
- Программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида. В.В. Воронкова– М.: Просвещение, 2013г.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
3. Федеральный закон от 03.05.2012 г. № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»..
Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.04.2008 г. № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами».
6. Письмо Минпросвещения России от 20.02.2019 N ТС-551/07 "О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью".
7. Закон Р К от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».
8. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым Министерства здравоохранения Республики Крым от 03.08.2020 г. №1116/1844 «Об утверждении Положения о порядке оформления отношений государственной или муниципальной образовательной организации с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) в части организации обучения по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования на дому или в медицинской организации».
9. АООП НОО для обучающихся с (НОДА/РАС) МБОУ Школы № 13 г. Феодосии.
10. Рабочая программа воспитания МБОУ Школы № 13 г. Феодосии.
11. Учебный план МБОУ Школа № 13 г. Феодосии на 2026/2027 учебный год.
- 13.Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ
- 14.Приказа Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19 декабря 2014 года «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ОВЗ »;
15. АООП НОО для детей с РАС;
16. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Х А Р А К Т Е Р И С Т И К А

обучается в 11 классе МБОУ Школа №13 г. Феодосии Республики Крым по АООП вариант 1(надомная форма обучения). К учёбе относится хорошо. На уроках

старается ответить лучше всех. По результатам комплексного психолого-медико-педагогического обследования от 21 августа 2020 №6 подтверждён статус обучающегося с ОВЗ. Стойкое лёгкое нарушение познавательной деятельности. Нарушение функции зрения. Умеренное нарушение функции движения, ходьбы и статики.

Внимание неустойчивое. Словарный запас беден. Уровень речевого общения не соответствует возрасту. Лишнее выделять не может. Восприятие наглядное. Не обобщает, не сравнивает.

Мелкая моторика и графические навыки развиты относительно хорошо. Самостоятельно может писать отдельные слова, списывать небольшие тексты, но нуждается в постоянном внимании и контроле учителя.

Считает от 1 до 100 с ошибками. Обратным счётом владеет плохо. Задачи решает с дополнительной помощью. Может решать примеры на сложение и вычитание в пределах 100, пользуясь счётными палочками и подсказками учителя.

Обращённую речь понимает. Выполняет инструкцию, состоящую из 2 – 3 слов. Знает все буквы. Читает хорошо, прочитанный текст понимает, отвечает на вопросы по содержанию. Запоминает стихи, небольшие тексты.

Уровень знаний, в сравнении с прошлым годом, улучшился.

шумная, относительно подвижная девочка. Агрессию к окружающим не проявляет. К аддиктивному поведению не склонна.

Поручения выполняет хорошо. Не может самостоятельно принимать решения. Нуждается в постоянной опеке со стороны опекуна. С детьми дружна. Любит делать поделки, рисовать и читать интересные рассказы.

Программа разработана в **объёме**, установленном государственными образовательными стандартами и согласно ФЗ «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 № 329

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему физическому развитию личности, укрепление здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Реализация цели данной программы соотносится с решением следующих **задач**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание личностных качеств и социальных реакций и проявлений.

Общая характеристика предмета

Предметом обучения физической культуре в коррекционной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей и корректирующей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа состоит из 3 разделов:

1. **«Знания о физической культуре»** (информационный компонент),
2. **«Способы физкультурной деятельности»** (операционный компонент)
3. **«Физическое совершенствование»** (мотивационный компонент).

Знания о физической культуре:

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Способы физкультурной деятельности:

Содержание раздела «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Физическое совершенствование:

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

Предмет «Физическая культура»:

- входит в предметную область «Физическая культура»;
- входит в федеральный компонент базисного учебного плана, является обязательным учебным предметом на базовом уровне (**количество часов для 11 класса – 102 часа; 3 урока в неделю**). «Третий час учебного предмета ФК» используют на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания во внеурочной деятельности.

Результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

- **Личностные результаты** проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- **Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретённых на базе освоения содержания предмета «Физическая культура».
- **Предметные результаты** характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приёмов в области физической культуры и спорта.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура»

- Формирование положительного отношения обучающихся к двигательной деятельности, занятиям спортом

- Развитие мотивов (личностных смыслов) занятий физическими упражнениями и спортом
- Формирование установки на безопасный, здоровый, физически активный образ жизни
- Развитие дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей физического совершенствования
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности
- Развитие способности проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (игровых, спортивных) ситуациях и условиях (например, субъективного риска)
- Развитие навыков общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Развитие способности оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий интерес.

Метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль 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.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, знать и уметь применять правила спортивных игр и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание тем учебного курса.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (11 класс)

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации, бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; (из-за отсутствия материально-технической базы, часть уроков лыжной подготовки и плавания проводятся теоретически, часть заменена часами л/а и спорт. игр) технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки. (из-за отсутствия материально-технической базы, часть уроков по спортивным единоборствам проводятся теоретически, часть заменена часами л/а и спорт. игр)

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Модуль «Школьный урок»

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учеником, способствующих позитивному восприятию учащейся требований и просьб учителя, привлечению её внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации её познавательной деятельности;

- побуждение обучающейся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающейся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;
 - инициирование обсуждения, высказывания учащейся своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающейся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения;
- применение на уроке интерактивных форм работы: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающейся к получению знаний, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	15
2.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	31
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21
4.	Легкая атлетика	35

Требования к уровню подготовки учащихся по данной программе

Гимнастика и акробатика.

Прыжки через скакалку; наклоны, вперед стоя и сидя; висы и подтягивание на перекладине; элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа); поднимание туловища в сед; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия;

Легкая атлетика

Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; выполнение многоскоков, пробегание коротких дистанций с максимальной скоростью.

Подвижные игры с элементами спортивных игр

Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте и в движении.

Учебно-методический комплекс.

Программа. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Методические пособия:

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Средняя школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб. 2003.

2. Андриющенко Н. В. Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
4. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова. - Омск, Сиб ГАФК, 2010 г.
5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002