

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Управление образования, молодежи и спорта администрации
Бахчисарайского района РК
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вилинская СОШ №2 им. Мамутова А.А.»
Бахчисарайского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО руководитель ШМО _____ Билялова С.Э. Протокол № 4 от 21.08.2025 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Халилова Э.Д.	УТВЕРЖДЕНО Директор _____ Зердебе А.С. Приказ №266 от 22.08.2025 г.
---	--	--

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающегося 7 класса
(обучение на дому)
Вариант- 1

на 2025-2026 учебный год

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю- 2 ч. всего за год – 68 ч.

Учитель: Муединова А.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю, 1 час отводится для аудиторной нагрузки и 1 час для самостоятельного изучения предмета). Возможно изменение количества часов, в зависимости от годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные:

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;

– формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении обще развивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
-

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». 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.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздела	Тема.	Кол-во часов.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	http://biblioteka.ru .
2	Гимнастика	20	www.school-collection.edu.ru
3	Лёгкая атлетика	18	www.school-collection.edu.ru http://www.grammar.ru
5	Спортивные игры	30	www.school-collection.edu.ru
	Итого	68	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ уро ка	Дата проведе ния	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов аудитор ной нагрузки	Кол-во часов для сам-й работы
			Лёгкая атлетика(8 ч.)		
1			Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1	
2			Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага		1
3			Бег с переменной скоростью до 5 мин	1	
4			Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см		1
5			Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	1	
6			Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову		1
7			Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	1	
8			Бег на средние дистанции (300 м)		1
			Спортивные игры (12 ч.)		
9			Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	
10			Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед		1
11			Стойка баскетболиста	1	
12			Ведение мяча с обводкой препятствий		1
13			Ведение мяча с обводкой препятствий	1	
14			Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом		1
15			Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	
16			Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча		1
17			Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1	
18			Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам		1
19			Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	
20			Учебная игра в баскетбол		1
			Гимнастика (28 ч.)		
21			Инструктаж по техники безопасности на уроках гимнастики	1	
22			Перестроение из колонны по одному в колонну		1

			по два на месте.		
23			Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	
24			Упражнения на преодоление сопротивления		1
25			Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	
26			Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.		1
27			Упражнения на укрепление мышц рук	1	
28			Упражнения на укрепление мышц ног		1
29			Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1	
30			Упражнения с большими обручами		1
31			Упражнения с сопротивлением	1	
32			Упражнения с гимнастическими палками		1
33			Опорный прыжок	1	
34			Опорный прыжок		1
35			Упражнения для формирования правильной осанки	1	
36			Упражнения со скакалками		1
37			Прыжки на скакалке, на одной ноге	1	
38			Прыжки на скакалке на двух		1
39			Прыжки на скакалке с продвижением	1	
40			Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики		1
41			Упражнения с гантелями	1	
42			Упражнения с гантелями		1
43			Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	
44			Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений		1
45			Лазание по гимнастической стенке вверх- вниз разноименным способом ,с одновременной перестановкой руки и ноги	1	
46			Лазание по гимнастической стенке вверх- вниз разноименным способом ,с одновременной перестановкой руки и ноги		1
47			Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз ,вправо, влево	1	
48			Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45		1
			Лёгкая атлетика (20 ч.)		
49			Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики	1	
50			Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки		1
51			Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	
52			Техника отбивания мяча над столом, за ним и		1

			дальше от него		
53			Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	
54			Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе		1
55			Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1	
56			Прием и передача мяча над собой сверху и снизу		1
57			Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	
58			Бег на короткую дистанцию		1
59			Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	
60			Прыжок в длину с полного разбега		1
61			Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	
62			Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м		1
63			Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	
64			Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага		1
65			Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	
66			Эстафета 4*60 м		1
67			Эстафета 4*60 м	1	
68			Кроссовый бег до 2000 м		1
			ИТОГО	34	34

[illegible]

