

ВЫПИСКА ИЗ АООП

РАССМОТРЕНО

На заседании МО
учителей гуманитарного
цикла

Руководитель МО

Коваленко С.В. Коваленко С.В.

Протокол №1

от «29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Кондрашенко М.А. Кондрашенко М.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ Усовская

СОШ имени Героя

Советского Союза

Е.И. Иванова

Горшунова О.Р. /Горшунова О.Р.

Приказ № 152

от «30» августа 2025 г.



**Адаптированная рабочая программа общего образования
обучающихся с интеллектуальными нарушениями
вариант 1**

«Адаптивная физическая культура»

7 класс

Составитель: Анিকেев В.Ф
учитель физической культуры

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с 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 интеллектуальными нарушениями с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

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 обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе определяет следующие задачи:

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.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕГО ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с ограниченными возможностями здоровья. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи. Занятия по физической культуре способствуют улучшению физического состояния, коррекции нарушений двигательной сферы и в целом социализации личности детей с ОВЗ, направлены на коррекцию физического развития обучающихся, отклонений соматического состояния и моторики, а также на укрепление здоровья и закаливание детского организма, содействуют правильному развитию, обучают двигательным умениям и навыкам.

Многочисленными исследованиями установлено, что умственно отсталый ребенок в физическом развитии значительно уступает нормально развивающемуся сверстнику. У таких детей замедленно формируются координация движений, их точность, равновесие, двигательные умения и навыки, а также быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть и другие качества. У умственно отсталых детей наблюдаются различные нарушения развития, которые необходимо учитывать в построении занятий по физическому воспитанию. Встречаются дети с явными параличами или парезами отдельных мышечных групп, со стертыми двигательными нарушениями.

Учитывая вышесказанное, под физическим развитием учащихся с тяжёлыми и множественными нарушениями следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. 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).

4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе изучения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ 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 общеразвивающих 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.

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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 обучающегося, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Тема предмета	Кол-во часов			Программное содержание	Мин
				Дата		
			Легкая атлетика – 8 ч			
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1			Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель	Слуша правил уроках. Выполн задани учител. Выполн преодс (высот). Выполн вертика
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1			Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку	Просма презент ходьбы здоров продол 10-15 м. Выполн вертика. Выполн скакалк равном
3	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1		Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют с переменной скоростью 4 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1		Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	

5	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	1		Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений. Выполнение быстрого бега на отрезке 60м.	Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезке 60 м -1 раз
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1		Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу
7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	1		Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м
8	Бег на средние дистанции (300 м)	1		Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метают мяч на дальность

Спортивные игры – 10 часов

9	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1		Выполнение стойки баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на образце учителя). Ведут мяч одной рукой на месте в движении шагом
10	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1			
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1		Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижения без мяча, остановку шагом
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	1		двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
13	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1		Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя руками от груди одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом
14	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1		Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед

				элементов техники баскетбола	двумя руками и брос мяч в корзину двумя от груди с места по инструкции учителя
15	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1		Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбор мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо
16	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1			
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1		Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам				
Гимнастика - 14 часов					
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1		Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	Выполняют строевые действия под шаляш счёта. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают скакалку на месте в равномерном темпе на ногах произвольным способом
20	Повороты направо, налево, кругом	1		Ориентирование в пространстве, сохранение	Выполняют строевые действия под шаляш

	(переступанием). Упражнения на равновесие			равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	счёт. Выполняют перестроение из кол по одному в колонну по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скам различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на ногах произвольным способом
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1		Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления	Выполняют строевые команды и действия с заданным счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления меньшим количеством раз
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1		Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшим количеством раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1		Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другими обучающимися, ориентируясь на образ выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя
24	Упражнения с сопротивлением	1		Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке, повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплексы упражнений с сопротивлением (3-5

					упражнений)
25	Упражнения с гимнастическими палками	1		Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упраж с гимнастической па. Выполняют доступны упражнения на равн
26	Опорный прыжок	1		Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	Выполняют наскок в на коленях. Преодол несколько препятств помощью учителя (п возможности)
27	Опорный прыжок	1			
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1		Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.	Выполняют наскок в на коленях. Перенос набивных мячей вес 5-6 кг. Переносят гимнастического коня козла, маты на расст до 10 м.
29	Упражнения со скакалками	1		Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражне скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражне контролем учителя
30	Упражнения с гантелями	1		Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражне гантелями меньшее количество повторен. Выполняют прыжков упражнения под конт учителя
31	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1		Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	Выполняют построение колонну по два, соблюдая заданное расстояние (ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной от. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной р другую над головой меньшее количество повторений
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1			
Лыжная подготовка – 16 часов					
33	Совершенствование одновременного	1		Выполнение строевых действий с лыжами.	Смотрят показ с объяснением безопа

	бесшажного хода			Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода	передвижения с лыж под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижения на лыжах
34	Одновременный двухшажный ход	1		Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.	Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижения на лыжах
35	Одновременный двухшажный ход	1		Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода	
36	Поворот махом на месте	1		Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах.	Выполняют поворот на месте на лыжах по инструкции и показу учителя. Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности
37	Поворот махом на месте	1		Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	
38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1		Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности. Торможение лыжами и палками (по возможности)
39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1			
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1		Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с

					объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1		Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Осваивают комбинированное торможение лыжами палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40 до 60 м
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1			
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1		Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема	Выполняют поворот на месте на лыжах по инструкции и показам учителя. Проходят на скорости отрезок на от 100- 150 м (девочки - 2 раза, мальчики - 2 раза)
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1			
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1		Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Играют в игры на лыжах (по возможности)
46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1		Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Играют в игры на лыжах (по возможности)
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1		Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию с учетом времени 1 км
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1			
Спортивные игры- 8 часов					
49	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1		Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой (по возможности). Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)

50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1		Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу (по возможности). Дифференцируют разновидности подачи (по возможности)
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1		Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1		Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры (по возможности)
53	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1		Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу, передачу двумя руками на месте (по возможности)
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1		Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1		Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч над собой сверху и снизу в парах на месте

					общеразвивающих упражнений. Выполнение приема и передача мяча собой сверху и снизу
56	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		Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают с места и с шага, у с 2 серии прыжков по прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)
Легкая атлетика – 12 часов					
57	Бег на короткую дистанцию	1		Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи. Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 м). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1		Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание мяча на дальность с места (коридор 10м)
59	Прыжок в длину с полного разбега	1		Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.
60	Прыжок в длину с полного разбега	1		Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов	Выполняют метание мяча на дальность из-за головы

				разбега	через плечо с 4-6 шагов разбега
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1		Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч на меньшее количество шагов
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1		Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза.
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1		Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1		Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1		Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Осваивают метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м)
66	Эстафета 4*60 м	1		Выполнение специально-беговых упражнений.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.
67	Эстафета 4*60 м	1		Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м
68	Кроссовый бег до 2000 м	1		Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Кросс на дистанции до 2000 м

8.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная:	Дополнительная:
<ul style="list-style-type: none"> • Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 0-4 классы / А.К. Аксёнова, Т.Н Бугаева, И.А. Буравлёва и др.; под ред. И.М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2011. – 239 с. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003. 2. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007. 3. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999 4. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005. 5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002 6. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000. 7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002 10. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 7 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 7 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)
усвоения физических умений и развития физических качеств
у обучающихся 7 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты).

Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (7 класс)*

№ п./п	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
		Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9/11,3	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23	

3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/13 5	170/14 6	190/17 1	125/12 0	150/12 6	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса