МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новосибирской области

Администрация Доволенского муниципального округа

МКОУ Индерская СОШ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 7 класса
на 2026-2027 год

2026 г.

Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура»разработана в соответствииснормативно-правовымиинструктивно-методическимидокументами:
-ФедеральныйзаконФЗот29декабря2012г.№273«ОбобразованиивРоссийскойФедерации»;
-Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихсясумственнойотсталостью(интеллектуальныминарушениями);
Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) от 22декабря 2015г.№4/15ФУМобъединенияпообщемуобразованию;
-Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственнойотсталостью(интеллектуальныминарушениями);
-Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственнойотсталостью(интеллектуальныминарушениями)МКОУИндерскойСОШ;
Предмет«Адаптивнаяфизическаякультура»входитвобразовательнуюобласть «Физическая культура». На изучение предмета«Адаптивная физическая культура»в 7-м классеотводится2часавнеделю.

Своеобразиеданнойпрограммызаключаетсявтом,чтоонасоставленанаосновезнаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностейдетейснарушениямиинтеллекта11-16лет.

Преподавание предмета «Адаптивная физическаякультура» в 7 классеимеет**целью** корректировать нарушение общего физического развития психомоторики; воспитывать культуру санитарно-гигиенических навыков; поддерживать устойчивость физической работоспособностинадостигнутомуровне.

Основными задачами физическоговоспитанияявляются:
-укреплениездоровья,физическогоразвитияиповышениеработоспособностиучащихся;
-развитиеисовершенствованиедвигательныхуменийинавыков;
-приобретениезнанийвбластигигиены,теоретическихсведенийпофизкультуре;
-развитиекоординациидвижений;
-формированиенавыковправильнойосанкивстатическихположенияхивдвижении;
Усвоениеучащимисяречевогоматериала,иииспользуемогоучителемнаурокахпофизической культуре.

Основные направления коррекционной работы:
-коррекцияпсихическихнарушений;
-коррекциянарушенийопорно-двигательногоаппарата;
-коррекциясогласованностидвижений;
-коррекцияпространственнойориентировкивходезанятийфизическимиупражнениями;
-коррекцияобщейимелкоймоторики;
-коррекциязрительно-моторнойкоординации;
-коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
-коррекциязрительного,слухового,тактильноговосприятияучебногоматериалавпроцессе занятийфизическойкультурой.

Образовательные технологии: игровые, личностно-ориентированные, арттерапии,компенсирующегообучения,педагогическойподдержки,индивидуализация обучения,ИКТ,здоровьесберегающие.

Виды работ.

Основными видами обучения адаптивной физкультуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательныедействия,активноразвиваетсямышление,творчествоисамостоятельность.

Важнейшимтребованиемпроведениясовременногоурокапоадаптивнойфизкультуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностейразвитияпсихическихсвойствикачеств,соблюдениегигиеническихнорм.

Личностными результатами изучения курса«Адаптивная физическая культура» в 7 классеявляетсяформированиеследующихумений:

-определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правилаповедения;

-впредложенныхпедагогомситуацияхобщенияисотрудничества,опираясьнаобщиедлявсех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога,какпоступить.

-осознать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, какчленасемьи,одноклассника,друга;

-проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений договоренностей;

-пониманиеличнойответственностизасвоипоступкинаосновепредставленийобэтических нормахиправилахповедениявсовременномобществе;

-готовностькбезопасномуибережномуповедениювприродеиобществе.

Предметными результатамиизучениякурса«Адаптивнаяфизкультура»в7-мклассе являются:

-формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека. (физическое,интеллектуальная,эмоциональная,социальная);

-адаптивнаяфизическаякультураиздоровье,какфакторыуспешнойработыисоциализации;

-владение умением организовывать здоровьесберегательную жизнедеятельность (подвижныеигрыит.д.);

-развитиепониманиясловесныхинструкций

Минимальный уровень:

-представлениеобадаптивной физкультурекаксредствеукрепленияздоровья, физическогоразвитияифизическойподготовленностичеловека;

-выполнениенесложныхупражненийпословеснойинструкциипривыполнениистроевых команд;

-ходьбавразличномтемпесразличнымиисходнымиположениями;

-взаимодействиесосверстникамиворганизациипроведенияподвижныхигр;

Достаточный уровень:

-выполнениеосновныхдвигательныхдействийвсоответствиисзаданиемучителя:бег,ходьба, прыжкиид.р.;

-знаниеспособовиспользованияразличногоспортивногоинвентаря.

В основе реализации рабочей программы лежит системно-деятельностный подход, направленный на формирование и развитие компетентностей: коммуникативных социальных, культурологических, общекультурных, бытовых, экономических политических,информационных,познавательных,рефлексивных.

Учебно-тематический план

поучебномупредмету«Адаптивнаяфизическаякультура»7класс
(2часавнеделю,всего68часов)

№п/п	Тематический план	Кол-во часов
Разделы		
1.	Построениеиперестроение	4
2	Общеразвивающиеикорректирующиеупражнения.	6
3	Ходьба.	6
4	Бег.	8
5	Прыжки	6
6	Ползаниеилазание.	4
7	Коррекционныеподвижныеигры.	8
8	Лыжнаяподготовка	6
9	Коррекционныеразвивающиеигры.	8
10	Ходьбаиупражнениявравновесии.	6
11	Броски,ловляпредметов.	6
	Всего:	68часов

Календарно-тематический план

поучебномупредмету«Адаптивнаяфизическаякультура»7класс
(2часавнеделю,всего68часов)

№ урока	Наименование тем уроков
1	Формированиезнанийоположениителаприправильнойосанке. Знакомствособорудованиемиматериаламидляуроковфизкультуры.
2	Исходноеположениедляпостроенияиперестроения: стойка«ногинаширинеплеч».
3	Поворотынаместеналево.
4	Поворотынаместенаправо.Ходьбавколоннепоодному.
5	Учетдвигательныхвозможностейиподготовленности учащихся.
6	Разучиваниеосновныхположенийрук,ног,туловища, головы.
7	Разучиваниеосновныхположенийрук,ног,туловища, головы.
8	Знакомствосдвижениями,имитирующимиходьбуибег животных.
9	Упражнениядляразличныхмышечныхгрупп.
10	Упражнениядляразличныхмышечныхгрупп.
11	Ходьбасвысокимподниманиемколен.
12	Ходьбасудержаниемрукзаспиной.
13	Упражненияспредметамиибезних.
14	Ходьбаровнымшагомнаносках.
15	Ходьбаровнымшагомвполуприсяде.
16	Упражнениедляправильногодыхания(грудного, брюшного)Игра:«Дунемраз...».
17	Бегсизменениемтемпаинаправлениемдвижения.

18	Челночныйбег.
19	Челночныйбег.
20	Бегсизменениемтемпаинаправлениемдвижения.
21	Бегвколонне.
22	Бегсзахлестываниемголени.
23	Челночныйбег.
24	Бегсизменениемтемпаинаправлениемдвижения.
25	Прыжкинадвухногахсповоротами.
26	Прыжкинадвухногахсдвижениямирук.
27	Прыжкинадвухногахсдвижениемвперед.
28	Прыжкинадвухногахсдвижениемназад.
29	Прыжкинадвухногахсдвижениемвправо.
30	Прыжкинадвухногахсдвижениемвлево.
31	Ползаниепогимнастическойстенкевправо.
32	Ползаниепогимнастическойстенкевлево.
33	Ходьбапоразличнымпредметам,передвижениебоком. Игры:«Зоопарк»,«Соберишишки».
34	Упражнениядляувеличениягибкостииподвижности позвоночника.
35	Перепрыгиваниесдвижениемвперед.
36	Коррекционныеподвижныеигры.
37	Броскимячавходьбе.
38	Ловлямячавходьбе.
39	Упражнениянаребристыхдосках,гимнастических палках,ортопедическихковриках.
40	Коррекционныеподвижныеигры.

41	Упражнениянаребристыхдосках,гимнастических палках,ортопедическихковриках.
42	Коррекционныеподвижныеигры.
43	Ходьбаналыжахбезпалок.
44	Ходьбаналыжахбезпалок.
45	Ходьбаналыжахбезпалок.
46	Ходьбаналыжахспалкамиступающимшагом.
47	Ходьбаналыжахспалкамиступающимшагом.
48	Ходьбаналыжахспалкамиступающимшагом.
49	Коррекционныеразвивающиеигры.
50	Коррекционныеразвивающиеигры.
51	Соблюдениеправилдействийвэстафете«Полоса препятствий».
52	Упражнениянаребристыхдосках,гимнастических палках,ортопедическихковриках.
53	Ознакомлениесправиламидействийвэстафете«Полоса препятствий»
54	Коррекционныеразвивающиеигры.
55	Коррекционныеразвивающиеигры.
56	Соблюдениеправилдействийвэстафете«Полоса препятствий».
57	Ходьбапозалусизменениемнаправления,собходом кеглейит.д.
58	Ходьбапозалусизменениемнаправления,собходом кеглейит.д.
59	Ходьбапозалуилиниям.
60	Ходьбапокругусчередованиемнапяткахиносках.
61	Ходьбапозалусизменениемнаправления,собходом Кеглейит.д.
62	Ходьбананоскахсзакрытымиглазами.
63	Упражнениясразличнымипредметами.
64	Захватипередачапредметов.
65	Закреплениеправилигры«Бадминтон».

66	Закреплениеправилигры«Бадминтон».
67	Остановкакатящегосямячаногой.
68	Учетдвигательныхвозможностейиподготовленности учащихся.