



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 009B8F2ED4AABF29319CBFF737774DF79D

Владелец: Мартынова Лилия Равиловна

Действителен с 24.02.2025 до 20.05.2026

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "29" августа 2025 г.

Введено

в действие приказом
№ 115 – О от "01" сентября 2025 г.

Утверждаю:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»
Л.Р. Мартынова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 009B8F2ED4AABF29319CBFF737774DF79D

Владелец: Мартынова Лилия Равиловна

Действителен с 24.02.2025 до 20.05.2026

Рабочая программа

по предмету «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 7 ГИН класса

2 ч. в неделю; 68 ч. в год

Составитель: Мартынова Л.Р., учитель физической культуры, высшей квалификационной категории, педагог-методист

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2025 г.

Руководитель ШМО: М. Г. Шарипова

Альметьевск – 2025 г.

Пояснительная записка

Статус документа

- Рабочая программа, составлена на основе:
- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ;
- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО(ИН)), утвержденной Министерством просвещения РФ, приказ от 24.11.2022 г. № 1026;
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания Альметьевской школы-интерната;
 - перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях;

Рабочая программа по учебному предмету «**Адаптивная физическая культура**» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями для обучающихся с интеллектуальными нарушениями ФАООП УО (ИН) (вариант 2)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с нарушением интеллекта. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (1) и 1-4 классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи:

- реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- 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;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплекс 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 педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) 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 педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- 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, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- 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 педагогического работника);
- 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 педагогического работника), 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.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов (2 урока в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Вид программного материала	Количество часов
		7 класс
1.	Гимнастика	11
2.	Лёгкая атлетика	13
3.	Лыжная и конькобежная подготовка	7
4.	Подвижные игры	13
5.	Спортивные игры	11
6.	Теоретические сведения	13
	Итого	68

Календарно – тематическое (поурочное) планирование – 7 класс

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				план	факт
1	Инструктаж по ТБ на уроках физичкой культуры. Значение физических упражнений в жизни человека.	Знать требования инструкций. Устный опрос	https://multiurok.ru/		
2	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	https://multiurok.ru/		
3	Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду	Уметь демонстрировать технику низкого старта	https://multiurok.ru/		
4	Самостраховка и самоконтроль при выполнении — физических упражнений.	Теоретические сведения	https://multiurok.ru/		
5	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей — деятельности.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	https://multiurok.ru/		
6	Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Построения и перестроения	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	https://multiurok.ru/		
7	Закрепление техники низкого старта. Бег: медленный бег с равномерной скоростью	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	https://multiurok.ru/		
8	Прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	https://multiurok.ru/		
9	Прыжки в высоту способом «перекат»	Специальные беговые упражнения	https://multiurok.ru/		
10	Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»)	Корректировка техники бега	https://multiurok.ru/		
11	Обучение технике движения рук в беге. Бег с варьированием скорости, скоростной бег;	Уметь демонстрировать технику низкого старта	https://multiurok.ru/		
12	Совершенствование старта низкого и стартового разгона с бегом. Развитие двигательных качеств.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге	https://multiurok.ru/		
13	Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Баскетбол	https://multiurok.ru/		
14	Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся	Теоретические сведения.	https://multiurok.ru/		
15	Начать обучать технике ведения мяча. Упражнения на формирование осанки.	Корректировка техники ведения мяча.	https://multiurok.ru/		
16	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	https://multiurok.ru/		

17	Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	Уметь передавать мяч от груди	https://multiurok.ru/		
18	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	https://multiurok.ru/		
19	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	https://multiurok.ru/		
20	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	https://multiurok.ru/		
21	Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	https://multiurok.ru/		
22	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	https://multiurok.ru/		
23	Построения и перестроения. Упражнения без предметов	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	https://multiurok.ru/		
24	Развитие гибкости. Упражнения на расслабление мышц.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru		
25	Ходьба в разном темпе, с изменением направления. Упражнения в расслаблении мышц	Ходьба с ускорением и замедлением	http://fizkultura-na5.ru		
26	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru		
27	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса. Упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru		
28	Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru		
29	Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол	Теоретические сведения	http://fizkultura-na5.ru		
30	Простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru		
31	Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная	http://fizkultura-na5.ru		
32	Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.	Дозировка индивидуальная Уметь демонстрировать технику.	http://fizkultura-na5.ru		
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Сведения о применении лыж в быту	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru		

34	Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	Лыжная подготовка. Теоретические сведения	http://fizkultura-na5.ru		
35	Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru		
36	Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru		
37	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru		
38	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов. Катание на лыжах и санях.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru		
39	Виды лыжных ходов одновременный бесшажный; одновременный одношажный.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru		
40	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru		
41	Конькобежная подготовка. Занятия на коньках как средство закаливания организма	Теоретические сведения. Передвижения на коньках	http://fizkultura-na5.ru		
42	Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на коньках	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
43	Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время	Уметь выполнять технику способов передвижения на коньках	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
44	Обучение технике лазание по канату с использованием ИКТ	Дозировка индивидуальная.	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
45	Коррекционные игры. Игры с элементами ОРУ	Уметь играть по правилам	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
46	Игры с элементами ОРУ с лазанием. Дыхательные упражнения.	Упражнения на лазание	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
47	Обучение освоение ловли и передачи мяча	Уметь выполнять технику передачи	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
48	Броски мяча в корзину. Лазанье и перелезание	Уметь выполнять технику броска	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
49	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
50	Обучение технике ведение мяча. Упражнения на формирование осанки.	Уметь демонстрировать упражнения	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
51	Упражнения на равновесие. Обучение технике броска мяча.	Уметь демонстрировать технику.	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
52	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; Подвижная игра «Поддай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	http://fiskult-ura.ucoz.ru		

53	Обучение ловли и передачи мяча. Упражнения на преодоления сопротивления.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
54	Развитие координационных способностей. Переноска грузов и передача предметов	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
55	Комплекс упражнений на развитие моторики. Игры с элементами ОРУ	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	http://spo.1september.ru/urok		
56	Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.	Игры с прыжками	http://spo.1september.ru/urok		
57	Упражнения, направленные на регуляцию мышечного тонуса. Подвижные игры на основе баскетбола	Корректировка техники. Упражнения на укрепления мышц туловища	http://spo.1september.ru/urok		
58	Преодоление препятствий. Эстафета с ведением мяча	Уметь демонстрировать физические кондиции	http://spo.1september.ru/urok		
59	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. Настольный теннис.	Уметь демонстрировать физические кондиции. Теория	http://spo.1september.ru/urok		
60	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	Теоритические сведения	http://spo.1september.ru/urok		
61	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	Уметь демонстрировать технику в целом.	http://spo.1september.ru/urok		
62	Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий.	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	http://spo.1september.ru/urok		
63	Развитие скоростных способностей. Упражнения на формирование осанки.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	http://spo.1september.ru/urok		
64	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для рук и ног	Техника выполнения	http://spo.1september.ru/urok		
65	Метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель. Игры с метанием	Уметь владеть с мячом	http://spo.1september.ru/urok		
66	Ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	http://spo.1september.ru/urok		
67	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием. Игры с метанием и ловлей мяча	Уметь применять в игре защитные действия	http://spo.1september.ru/urok		
68	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Эстафетный бег	Уметь применять в игре защитные действия	http://spo.1september.ru/urok		

Критерии оценивания предметных результатов по адаптивной физической культуре

Текущий контроль осуществляется по безотметочной системе. В конце каждой четверти на основании промежуточных результатов успеваемости заполняется лист индивидуальных достижений по предметам. Ведется мониторинг развития универсальных учебных действий по классам.

Приложение 1

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

Лист согласования к документу № Мартынова физра 7ГИН от 01.09.2025
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 18.11.2025 10:52

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 18.11.2025 - 10:52	-