

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Казенное общеобразовательное учреждение Омской области**  
**«Петропавловская адаптивная школа-интернат»**

Рассмотрено на заседании  
МС  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Согласовано  
Заместителем директора  
\_\_\_\_\_ Л.И.Мальцева  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

«Утверждаю»  
Директор КОУ  
«Петропавловская адаптивная  
школа-интернат»  
\_\_\_\_\_ Л.Н.Астапович  
Приказ № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Рабочая программа по учебному предмету**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
**для обучающихся 7 А класса**  
**на 2025–2026 учебный год**  
Разработана и реализуется в соответствии  
с ФГОС образования для обучающихся с нарушением интеллекта  
Вариант 1

**Составитель:**  
учитель  
Криванков Олег Васильевич

**Муромцево**  
**2025**

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 7 класс составлена на основе следующих нормативных документов, регламентирующих составление и реализацию

рабочих программ:

– Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.

– Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

– Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);

– Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 5– 9 классы, под редакцией В.В.Воронковой. – М.: Просвещение, 2013;

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы», под редакцией Бгажноковой И.М. (Просвещение, 2011);

- приказ от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с интеллектуальными нарушениями в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами** физического воспитания являются:

-укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;

-формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;

-коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;

-формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

-воспитание устойчивых морально волевых качеств;

-содействие военно- патриотической подготовке.

Предмет «Физическая культура» реализуется в урочной деятельности.

Программа рассчитана на 1 год обучения – 68 часов (2 часа в неделю) в соответствии с учебным планом школы

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Основная цель изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с интеллектуальными нарушениями в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

—коррекция нарушений физического развития;

—формирование двигательных умений и навыков;

—развитие двигательных способностей в процессе обучения;

—укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; —раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

—формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно – практической и познавательной деятельности.

Программа предмета состоит из следующих разделов: «Гимнастика и акробатика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры», формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

#### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.**

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

### ***3. Описание места учебного предмета в учебном плане***

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с интеллектуальными нарушениями в учебном плане КОУ «Петропавловская школа-интернат», который является частью адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП), выделяется следующее количество учебных часов для освоения учебного предмета «Физическая культура»:

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
7 класс	2	34	68

### ***4. Планируемые результаты изучения учебного предмета***

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление добродетельности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты физической культуры**

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с интеллектуальными нарушениями не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

#### ***Минимальный уровень:***

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;

- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;

- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; •

- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;

- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

- представление о закаливании организма;

- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

#### **Достаточный уровень:**

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

**Диагностика** сформированности **базовых учебных действий** проводится в 3 этапа:

1 этап – сентябрь (первичная диагностика)

2 этап - декабрь (промежуточная диагностика)

3 этап - май (итоговая диагностика)

Сформированность базовых учебных действий оценивается по следующей системе:

**«Да» (+)** - *умеет* (вступать в контакт с педагогом, принимать помощь педагога, понимать инструкцию педагога, общаться со сверстниками в классе)

**«Нет» (-)** - *не умеет* (вступать в контакт с педагогом, принимать помощь педагога, понимать инструкцию педагога, общаться со сверстниками в классе)

**«Не всегда» (!)** - *не всегда* (вступает в контакт с педагогом, принимает помощь педагога, понимает инструкцию педагога, общается со сверстниками в классе)

Результаты диагностики заносятся в таблицу (Приложение 1)

### **5. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

**Основы знаний о физической культуре:** Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений..

#### **Гимнастика и акробатика.**

**Строевые упражнения.** Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц;

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:**

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

**Упражнения на гимнастической стенке:** Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Стигание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

**Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):**

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика.**

**Ходьба.** Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

**Бег.** Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

**Прыжки.** Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

**Метание.** Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

### **Подвижные и спортивные игры.**

**Волейбол.** Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

**Баскетбол.** Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

### **Подвижные игры и игровые упражнения:**

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

### **Лыжная подготовка.**

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики) Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Пустое место», «Метко в цель».

### **Формы организации обучения:**

- урок (40 минут) — основная форма;

- фронтальные занятия,
- групповые занятия,
- индивидуальные занятия.

### Тематический план

п/п	Раздел	Кол-во часов	формы работы
1	<b>Подвижные игры</b>	26	Беседа Игры и упражнения
2	<b>Лыжная подготовка</b>	19	Беседа Игры и упражнения
3	<b>Гимнастика</b>	12	Беседа Игры и упражнения
4	<b>Легкая атлетика</b>	10	Беседа Игры и упражнения

При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

### 6.Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 7 класса 1 четверть (16 часов ) 2 часа в неделю

№	Раздел программы, тема урока	Основные виды деятельности	Кол-во часов	Дата по плану	Кол-во часов	Дата по факту
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>5</b>			
1	Сочетания разновидностей ходьбы (ходьба змейкой ходьба с различными положениями туловища)	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	01.09		
2	Бег с низкого старта; стартовый разбег	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	03.09		
3	Контрольный урок	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление,	1	08.09		

		указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку				
4	Освоение техники отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	10.09		
5	Метания малого мяча в цель из положений лежа	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	15.09		
	<b>Подвижные игры</b>		<b>11</b>			
6	Правила и обязанности игроков, техника игры волейбол. Предупреждение травматизма. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	17.09		
7	Верхняя передача мяча двумя руками в парах. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	22.09		
8	Верхняя передача после перемещения вперед, назад в парах. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их	1	24.09		

		исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку				
9	Верхняя передача после перемещения в стороны в парах. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	29.09		
10	Верхняя передача мяча двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	01.10		
11	Верхняя передача после перемещения вперед, назад в парах через сетку. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	06.10		
12	Верхняя передача мяча в зоны через сетку. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	08.10		
13	Комбинации из освоенных элементов передачи мяча. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное	1	13.10		

		выполнение заданий, выполнение заданий на оценку				
14	Подвижные игры с элементами игры волейбол. Учебная игра	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	15.10		
15	Зачетный урок. Учебная игра	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	20.10		
16	<b>Баскетбол.</b> Основные правила игры баскетбол штрафные броски. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	22.10		
<b>2 четверть (15 часов ) 2 часа в неделю</b>						
	<b>Подвижные игры</b>		<b>10</b>			
17	Бег с изменением направления и скорости; остановка прыжком шагом. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	03.11		
18	Прием мяча двумя руками в движении; ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное	1	05.11		

		выполнение заданий, выполнение заданий на оценку				
19	<b>Баскетбол.</b> Вырывание и выбивание мяча; ловля мяча в движении двумя руками. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	10.11		
20	Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Учебная игра	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	12.11		
21	Освоение техники ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега Учебная игра	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	17.11		
22	Освоение техники бросков мяча в корзины одной рукой от плеча Учебная игра	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	19.11		
23	Освоение техники и ведение мяча с изменением направления – передача. Учебная игра	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на	1	24.11		

		оценку				
24	Освоение техники ведение мяча-остановка в два шага – бросок мяча в корзину. Учебная игра	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	26.11		
25	Освоение техники передача мяча в парах в тройках. Учебная игра	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	01.12		
26	Комбинации из освоенных элементов ловля и передача мяча. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	03.12		
	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>5</b>			
27	Совершенствование двушажного хода	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	08.12		
28	Совершенствование торможение плугом	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	10.12		

29	Подъем полуелочкой полу-лесенкой	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	15.12		
30	Передвижение на скорость на расстояние 150-200м.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	17.12		
31	Передвижение до 2км-девочки, 3км-мальчики	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	22.12		
	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>			
32	Лыжные эстафеты на кругах 300-400м	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	24.12		
33	Лыжные эстафеты на кругах 300-400м	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	29.12		
<b>3 четверть (22 час ) 2 часа в неделю</b>						

34	Совершенствование двухшажного хода	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	12.01		
35	Совершенствование двухшажного хода	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	14.01		
36	Совершенствование двухшажного хода	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	19.01		
37	Совершенствование двухшажного хода	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	21.01		
38	Подъем «полуелочкой», «полулесенкой»	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	26.01		
39	Подъем «полуелочкой»,	Объяснение, выполнение заданий под контролем	1	28.01		

	«полулесенкой»	учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку				
40	Передвижение на скорость на расстояние 150-200м.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	02.02		
41	Передвижение на скорость на расстояние 150-200м.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	04.02		
42	Передвижение на скорость на расстояние 150-200м.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	09.02		
43	Передвижение до 2км-девочки, 3км-мальчики	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	11.02		
44	Передвижение до 2км-девочки, 3км-мальчики	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление,	1	16.02		

		указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку				
45	Зачетный урок по теме лыжная подготовка	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	18.02		
	<b>Гимнастика и акробатика</b>		<b>8</b>			
46	Расширение теоретических знаний. Понятие о строе шеренг, колонне двух шереножном строе, флангах , дистанции	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	25.02		
47	Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» наместе	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	02.03		
48	Ходьба «змейкой» противходом	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	04.03		
49	Ходьба «змейкой» противходом	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление,	1	09.03		

		указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку				
50	Ходьба «змейкой» противоходом	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	11.03		
51	Расширение теоретических знаний. Понятие о строе шеренг, колонне двух шереножном строе, флангах , дистанции	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	16.03		
52	Передвижение в право, влево в висе на гимнастической стенке	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	18.03		
53	Преодоление препятствий с прелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	23.03		
	<b>Гимнастика</b>		<b>4</b>			
54	Прыжок согнув ноги через козла, в ширину	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их	1	25.03		

		исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку				
<b>4 четверть (14 часов ) 2 часа в неделю</b>						
55	Прыжок согнув ноги через козла, в ширину	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	06.04		
56	Прыжок через козла с толчком и приземление в обозначенном месте	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	08.04		
57	Контрольный урок по теме гимнастика и акробатика	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	13.04		
	<b>Подвижные игры</b>		<b>5</b>			
58	<b>Баскетбол.</b> Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	15.04		
59	Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Учебная игра. Учебная	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их	1	20.04		

	игра.	исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку				
60	Совершенствование техники ведения мяча с изменением высоты отскока и ритма бега Учебная игра	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	22.04		
61	Совершенствование техники бросков мяча в корзины одной рукой от плеча Учебная игра	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	27.04		
62	Контрольный урок по теме баскетбол.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	29.04		
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>5</b>			
63	Бег с низкого старта; стартовый разбег.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	04.05		
64	Бег с низкого старта; стартовый разбег.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление,	1	06.05		

		самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку				
65	Метания малого мяча в цель из положений лежа	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	11.05		
66	Метания малого мяча в цель из положений лежа	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	13.05		
67	Кросс 500-1000метров	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	18.05		
68	Итоговое занятие	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	20.05		

### 7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Освоение учебного предмета «Физическая культура» предполагает использование инструментов, технических средств обучения для создания и воспитания младших школьников с лёгкой степенью умственной отсталости:

#### Гимнастический инвентарь

- Перекладина разновысокая

- Конь, козел для опорных прыжков
- Канат для перетягивания
- Скамьи гимнастические
- Скакалки
- Палки гимнастические
- Маты гимнастические в чехлах
- **Легкоатлетический инвентарь**
- Флажки судейские
- Секундомеры электронные
- Рулетка металлическая (1-100 м)
- Эстафетные палки
- Мяч малый для метания
- Финишные стойки
- Полотнище «СТАРТ», Полотнище «ФИНИШ»

#### **Лыжный инвентарь**

- Лыжи беговые с креплениями
- Палки лыжные

#### **Инвентарь для спортивных сооружений**

- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Сетки волейбольные
- Насосы для надувания мячей
- Свистки судейские
- Флажки судейские
- Скамьи гимнастические (на каждую спортплощадку)
- Стойки для обводки
- Фишки
- Аптечка
- Кегли
- Мишень «дартс»
- Палка гимнастическая пластмассовая
- Скакалка резиновая
- «Удочка»
- Методическое пособие с описанием игр

### **8. Система оценивания**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

В целях контроля в 5-9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

## 9. Учебно-методическое обеспечение

*Нормативно-правовые документы:*

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29.12.2012г.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

[Б11р://Гдо8-оу/.Бег/еп.8рБ.ги/^р-соп1епУир1оаа8/2014/04/08\\_ФГОС\\_УО\\_19.10.2015.ра#](http://Гдо8-оу/.Бег/еп.8рБ.ги/^р-соп1епУир1оаа8/2014/04/08_ФГОС_УО_19.10.2015.ра#)

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

*Учебно-методическая литература:*

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. Андрющенко 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. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.

5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999

6. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.

7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002

8. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.

9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.

10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

11. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.

12. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

13. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.



**Мониторинговая карта фиксации достижений предметных результатов обучения по предмету  
«Физическая культура» в 7 классе (5-9) для обучающихся с интеллектуальными нарушениями**

**Вариант 1  
на 2025-2026 учебный год**

№ п/п	Предметные учебные действия	Ф. И. ученика																											
		сентябрь	декабрь	май	сентябрь	декабрь	май	сентябрь	декабрь	май	сентябрь	декабрь	май	сентябрь	декабрь	май	сентябрь	декабрь	май	сентябрь	декабрь	май	сентябрь	декабрь	май	сентябрь	декабрь	май	
<b>Знания о физической культуре</b>																													
1	Знать правила техники безопасности на уроках физической культуры																												
2	Знать летние виды спорта																												
3	Знать зимние виды спорта																												
4	Уметь выполнять предварительные и исполнительные команды																												
5	Выполнять режим дня																												
<b>Легкая атлетика</b>																													
6	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках легкой атлетики																												
7	Знать беговые упражнения																												
8	Уметь прыгать в длину с места																												
9	Уметь бегать в разном темпе по сигналу учителя с изменением направления																												
10	Выполнять челночный бег с высокого старта																												
11	Выполнять прыжок в длину с места																												



