

Адаптированная образовательная программа
основного общего образования
обучающихся с НОДА
по предмету « Физическая культура»
для 7 класса
на 2025-2026 учебный год

Составитель: учитель начальных классов

Берденникова О.В.

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

В программе нашли свое отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с НОДА, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

Цель программы – содействие нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА, формирование осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, осуществлении здорового образа жизни.

Задачи программы:

Цель программы конкретизируется решением следующих задач:

- обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей уровню функциональных возможностей обучающихся;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:

– коррекция с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА техники основных движений: метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;

– коррекция и развитие координационных способностей с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

– изменение качества движений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;

– улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;

– коррекция и развитие физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

– компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

– профилактика и коррекция соматических нарушений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

– коррекция и развитие сенсорных систем с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;

– коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

Место учебного предмета в учебном плане

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Физическая культура» составляет 68 часов в 7 классе (2 часа в неделю из которых 1 час с педагогом, 1 час самостоятельно)

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся с НОДА к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на Паралимпиаде;

- формирование уважительного отношения к спортивным достижениям спортсменов других стран;

- формирование мотивов учебной деятельности, направленной на получение новых знаний о занятиях физической культурой, необходимых для укрепления здоровья, физического развития;

- эстетическое развитие, воспитание доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, нравственных качеств понимания чувств других людей и сопереживания им: разделение радости достижения спортивных результатов с одноклассниками, проявление эмпатии и взаимопомощи в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, представлений о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, спортивной команде, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций при выполнении физических упражнений, занятиях спортом;

- понимание значения физической культуры в жизни человека и общества;

- формирование адекватных представлений о собственных физических возможностях и ограничениях;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

- понимание необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися с НОДА универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

— овладение способностью принимать и достигать цели и задачи учебной деятельности, в том числе групповые, поставленные учителем на уроках АФК;

— формирование умения планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с указаниями учителя;

— формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

--определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

--умение оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

— овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают опыт, освоенный обучающимися с НОДА в процессе изучения данного предмета с учетом их психофизических особенностей, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

— формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА (физического и психологического), о позитивном влиянии АФК на развитие человека с НОДА (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

— овладение умениями, необходимыми для здорового образа жизни (режим дня, утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.);

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Практические предметные результаты определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательной и интеллектуальной сферы обучающегося с НОДА, с учетом

медицинских рекомендаций и рекомендаций школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

• ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
	Знания о физической культуре	2		2	Поле для свободного ввода
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
	Самостоятельная физическая подготовка	10		10	Поле для свободного ввода
	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	5		5	Поле для свободного ввода
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
	Упражнения для профилактики нарушения осанки и укрепления мышц и суставов	46		46	Поле для свободного ввода
	Закаливание организма	5		5	Поле для свободного ввода
	Итого:	68		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России Общеукрепляющие упражнения.	1		1	01.09	Поле для свободного ввода
2	Инструктаж по технике безопасности на уроках по адаптивной физической культуре.	1		1	03.09	Поле для свободного ввода
3	Из истории развития национальных видов спорта. Упражнения на мышцы брюшного пресса лежа, растягивание мышц.	1		1	08.09	Поле для свободного ввода
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. ОРУ.	1		1	10.09	Поле для свободного ввода
5	Комплекс общеукрепляющих упражнений. Упражнения на мышцы брюшного пресса лежа, растягивание мышц.	1		1	15.09	Поле для свободного ввода
6	Смысл символики и ритуалов параолимпийских игр и цель организации игр. Упражнения для правильной осанки.	1		1	17.09	Поле для свободного ввода

7	Правильное выполнение правил личной гигиены. Общеукрепляющие упражнения. Зрительная гимнастика.	1		1	22.09	Поле для свободного ввода
8	Режим дня. Умение правильно распределять время и соблюдать режим дня. Общеразвивающие упражнения.	1		1	24.09	Поле для свободного ввода
9	Спортивная одежда и обувь. Выбор обуви и формы одежды в зависимости особенностей двигательного аппарата. Уход за спортивной одеждой. ОРУ	1		1	29.09	Поле для свободного ввода
10	Самоконтроль. Умение правильно оценивать свое самочувствие и контролировать как организм справляется с нагрузками. ОРУ.	1		1	01.10	Поле для свободного ввода
11	Определение основных показателей физического развития и физических способностей в зависимости от медицинских рекомендаций. Упражнения на развитие гибкости, растягивание мышц.	1		1	07.10	Поле для свободного ввода
12	Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз ОРУ	1		1	10.10	Поле для свободного ввода
13	Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз ОРУ	1		1	14.10	Поле для свободного ввода
14	Комплексы дыхательной гимнастики с учетом имеющихся противопоказаний к	1		1	17.10	Поле для свободного ввода

	дыхательной гимнастике. Значение дыхательной гимнастики. ОРУ					
15	Комплексы дыхательной гимнастики.С учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике	1		1	21.10	Поле для свободного ввода
16	Гимнастика для профилактики нарушений зрения. С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям. ОРУ.	1		1	14.10	Поле для свободного ввода
17	Гимнастика для профилактики нарушений зрения. С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.ОРУ.	1		1	07.11	Поле для свободного ввода
18	Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений. ОРУ	1		1	11.11	Поле для свободного ввода
19	Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений. ОРУ	1		1	14.11	Поле для свободного ввода

20	Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений. ОРУ	1		1	18.11	Поле для свободного ввода
21	Упражнения укрепляющие мышцы спины. Повороты влево-вправо, вперед назад. ОРУ. Перевороты со спины на живот и наоборот.	1		1	21.11	Поле для свободного ввода
22	Упражнения укрепляющие мышцы спины. Повороты влево-вправо, вперед назад. ОРУ. перевороты со спины на живот и наоборот.	1		1	25.11	Поле для свободного ввода
23	Упражнения на развитие осанки. Сидеть у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки. ОРУ.	1		1	28.11	Поле для свободного ввода
24	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности(соблюдать мед. рекомендации)	1		1		Поле для свободного ввода
25	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности(соблюдать мед. рекомендации). ОРУ.	1		1		Поле для свободного ввода
26	Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции. Выполняют поочередное и одновременное сгибание	1		1		Поле для свободного ввода

	пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений,					
27	Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции. Противопоставление первого пальца остальными с контролем зрения.	1		1		Поле для свободного ввода
28	Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции. Выполняют поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений,	1		1		Поле для свободного ввода
29	Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции. Выполняют поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений.	1		1		Поле для свободного ввода
30	Комплекс ОРУ с мячом. Укрепление мышц рук, спины, брюшного пресса, растягивание мышц.	1		1		Поле для свободного ввода
31	Комплекс ОРУ с мячом. Укрепление мышц рук, спины, брюшного пресса, растягивание мышц.	1		1		Поле для свободного ввода
32	Комплекс ОРУ с мячом. Укрепление мышц рук, спины, брюшного пресса, растягивание мышц.	1		1		Поле для свободного ввода
33	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Развитие мелкой	1		1		Поле для свободного ввода

	моторики. Упражнение “Катание колючего мячика”					
34	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.. Развитие мелкой моторики. Упражнение “Катание колючего мячика»	1		1		Поле для свободного ввода
35	Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1		1		Поле для свободного ввода
36	Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1		1		Поле для свободного ввода
37	Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1		1		Поле для свободного ввода
38	Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1		1		Поле для свободного ввода
39	Упражнения для формирования свода	1		1		Поле для свободного ввода

	стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.					
40	Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз для профилактики утомления.	1		1		Поле для свободного ввода
41	Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз для профилактики утомления.	1		1		Поле для свободного ввода
42	Упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений .	1		1		Поле для свободного ввода
43	Упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений .	1		1		Поле для свободного ввода
44	Упражнения для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок.	1		1		Поле для свободного ввода
45	Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для расслабление мышц: «Тряпичная кукла», «Плавный подъем рук», «Лес». Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.	1		1		Поле для свободного ввода
46	Упражнения для расслабления мышц.	1		1		Поле для свободного ввода

	Упражнения для расслабление мышц: «Тряпичная кукла», «Плавный подъем рук», «Лес». Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.					
47	Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для расслабление мышц: «Тряпичная кукла», «Плавный подъем рук», «Лес». Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.	1		1		Поле для свободного ввода
48	Развитие мелкой моторики. Упражнение “Здравствуй пальчик” ОРУ.	1		1		Поле для свободного ввода
49	Развитие мелкой моторики. Упражнение “Здравствуй пальчик” ОРУ.	1		1		Поле для свободного ввода
50	Развитие мелкой моторики. Упражнения “Парашютик”, «Дождик», «Молоток» и др.	1		1		Поле для свободного ввода
51	Развитие мелкой моторики. Упражнения “Парашютик”, «Дождик», «Молоток» и др.	1		1		Поле для свободного ввода
52	Развитие мелкой моторики. Упражнения “Парашютик”, «Дождик», «Молоток» и др.	1		1		Поле для свободного ввода

53	Укрепление мышц туловища. Комплекс упражнений с мячом. Подбрасывание и ловля. Элементы самомассажа.	1		1		Поле для свободного ввода
54	Развитие мелкой моторики. Упражнения «Ежик», «Зайчик», «Жираф» и др.ОРУ	1		1		Поле для свободного ввода
55	Развитие мелкой моторики. Упражнения «Ежик», «Зайчик», «Жираф» и др. ОРУ	1		1		Поле для свободного ввода
56	Общеукрепляющие упражнения. Развитие мелкой моторики. Упражнение: кулак-ребро ладонь.	1		1		Поле для свободного ввода
57	Общеукрепляющие упражнения. Развитие мелкой моторики. Упражнение: кулак-ребро ладонь.	1		1		Поле для свободного ввода
58	Общеукрепляющие упражнения. Развитие мелкой моторики. Упражнение: кулак-ребро ладонь.	1		1		Поле для свободного ввода
59	Улучшение кровообращения в зоне поражения. Упражнения избирательного характера на группы мышц. Разноовидности ползания. ОРУ.	1		1		Поле для свободного ввода
60	Улучшение кровообращения в зоне поражения. Упражнения избирательного характера на группы мышц. Разноовидности ползания. ОРУ.	1		1		Поле для свободного ввода
61	Комплекс ОРУ на коррекцию осанки. Развитие мелкой моторики.	1		1		Поле для свободного ввода

62	Комплекс ОРУ на коррекцию осанки. Развитие мелкой моторики.	1		1		Поле для свободного ввода
63	Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1		1		Поле для свободного ввода
64	Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1		1		Поле для свободного ввода
65	Общеукрепляющие упражнения Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника	1		1		Поле для свободного ввода
66	Самоконтроль. Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил. Общеукрепляющие упражнения	1		1		Поле для свободного ввода
67	Общеукрепляющие упражнения. Дыхательная гимнастика.	1		1		Поле для свободного ввода
68	Общеукрепляющие упражнения. Дыхательная гимнастика.	1		1		Поле для свободного ввода

Учебно-методический комплекс

1. А.П. Матвеев Физическая культура /Академический школьный учебник 6-7 классы .,Просвещение., 2024 г
2. Коновалова, Н. Г, Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия коррегирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности / Н. Г. Коновалова. - Волгоград: Учитель, 2016. -90 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f412850>

УчиРУ <https://uchi.ru/teachers/lk>

Яндекс Учебник

ЯКласс