

СОГБОУ «Вяземская школа - интернат № 1  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «30» августа 2021 г



Утверждено

Приказ № 151 от «1» сентября 2021 г

Директор школы

 О.А. Богданова /

Адаптированная образовательная рабочая программа  
по ФГОС УО (ИН) Вар.2  
по предмету адаптивная физическая культура  
7Б класс

Учитель первой  
квалификационной категории:  
Горбатова Елена Витальевна

Вязьма

2021 – 2022 уч. год.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа «Адаптивная физическая культура» разработана на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Приказ МО РФ № 1599 от 19.12.2014 г. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФГОС УО (ИН) Вариант 2;
- Утвержденного Учебного плана ФГОС УО (ИН) Вариант 2 на 2021 -2022 уч. год;
- Утвержденной школьной Программы Воспитания.

Обучение проводится в очной форме и возможно дистанционно.

По учебному плану занятия проводятся 2 раза в неделю, всего 68 часов в год.

В классе 4 обучающихся: из них 2 обучающихся имеют вторую группу здоровья, 2 обучающихся имеют третью группу здоровья. Группа по физкультуре основная.

Сопутствующие заболевания, находящиеся в стадии компенсации (III группа здоровья) корректируются специальными упражнениями с постепенным нарастанием нагрузки или её снижением. Тестовые задания разрешаются только после дополнительного медицинского осмотра.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

### Цель:

- обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их социальной адаптации и интеграции средствами адаптивной физической культуры;
- повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

### Задачи:

- формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование двигательных навыков прикладного характера;
- формирование пространственной ориентации;
- обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно-двигательной) .
- развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции), а также общей и мелкой моторики;
- развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела (освоение направлений пространства относительно положения собственного тела: вверху, внизу, сзади, над, под, справа, слева, перед, около, вокруг и т. д.);
- развитие речи через движение;
- обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;

- обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специального (коррекционного) учреждения.
- коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культурой.

### **Задачи воспитания:**

Согласно Программе Воспитания, во время проведения уроков реализуются воспитательные задачи, основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая **цель воспитания** в общеобразовательной организации – **личностное развитие** школьников, проявляющееся:

- в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует не на обеспечение соответствия личности ребенка единому стандарту, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты, соответствующие данному возрастному уровню:

В воспитании детей подросткового возраста (5-8 классы) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
  - к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
  - к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
  - к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
  - к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
  - к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
  - к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
  - к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
  - к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и

взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития школьника, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

### **Содержание программы**

#### **Раздел «Физическая подготовка»:**

- основы знаний в области АФК;
- построения и перестроения;
- общеразвивающие и коррегирующие упражнения;
- ходьба и бег;
- прыжки;
- ползание, подлезание, лазание, перелезание;
- броски, ловля, метание, передача предметов, перенос груза.

#### **Раздел «Лыжная подготовка»:**

- узнавание лыжного инвентаря;
- транспортировка лыжного инвентаря;
- соблюдение последовательности действий при прикреплении ботинок к лыжам;
- чистка лыж от снега;
- стояние на параллельно лежащих лыжах;
- выполнение ступающего шага;
- продвижение вперёд приставным шагом.

#### **Раздел «Коррекционные и подвижные игры»:**

##### **Элементы спортивных игр и спортивных упражнений**

- **баскетбол:** узнавание мяча, передача мяча, ловля мяча, отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой, ведение мяча по прямой, броски мяча в кольцо двумя руками;
- **волейбол:** узнавание волейбольного мяча, подача мяча сверху и снизу, приём сверху и снизу, игра в паре без сетки и через сетку;
- **футбол:** узнавание футбольного мяча, выполнение удара в ворота с места (пустые ворота), ведение мяча ногами, остановка катящегося мяча ногами;
- **бадминтон:** узнавание (различение инвентаря для бадминтона), удар по волану (нижняя и верхняя подача), отбивание волана (снизу и сверху), игра в паре.

##### **Подвижные игры**

- соблюдение правил игры в играх: «Болото», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Стоп, хлоп, раз», «Запрещённое движение», «Школа мяча»;
- соблюдение последовательности действий: «Полоса препятствий», «Строим дом», «Пожарные на учении», «Пролезай и убегай»;

Таблица 1

Классы	Учебный триместр	Количество часов					Всего часов
		Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения	Двигательные умения и навыки	Лыжная подготовка	Спортивные игры (элементы)	Коррекционные и подвижные игры	
5-7	I	6	10	-	4	-	20
	II	4	8	6	-	4	22
	III	4	12	-	6	4	26
Итого:		14	30	6	10	8	68

Урок состоит из четырех частей — вводной, подготовительной, основной и заключительной, методически связанных между собой:

- вводная часть (организация учащихся к проведению урока);
- подготовительная часть (подготовительные и подводящие упражнения, регламентирующие техническую последовательность овладения двигательными действиями);
- основная часть (направлена на решение образовательной задачи);
- заключительная часть (упражнения на релаксацию, подведение итога урока, рефлексия).

#### **Планируемые результаты:**

1. Освоение знаний в области адаптивной физической культуры:
  - выполнение правил поведения на уроках адаптивной физической культуры;
  - знание последовательности действий и упражнений, выполняемых на уроке;
  - умения правильно пользоваться спортивным инвентарем;
  - осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение основных положений и движений:
  - умение принимать основные исходные положения: лежа, сидя, стоя; умения выполнять действия по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции;
  - умение принимать основные положения и движения головы, конечностей и туловища (основная стойка, стойка – ноги на ширине плеч, положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину, выполняет действие по показу, по пиктограмме, по словесной инструкции);
  - умение выполнять по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, средний мяч) на месте, в движении.
3. Виды передвижения:
  - ползание и лазание;
  - ходьба;
  - бег;
  - прыжки
4. Изменение положения в пространстве: построение и перестроение.
5. Действия с мячом: бросание, ловля, метание мяча.

6. Подвижные игры:
  - выполнение действий по показу, самостоятельно;
  - соблюдение правил подвижных игр.
7. Выполнение элементов спортивных игр и упражнений (баскетбол, волейбол, футбол).

### УМК

1. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида (5-9 кл.) В.В. Мозговой под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Владос» 2010 г.
2. В.Л. Страковская. 300 подвижных игр для оздоровления детей. «Новая школа» М. 1994 г.
3. Министерство образования Республики Беларусь Учреждение образования «Гродненский государственный Университет имени Янки Купалы». В.А.Барков, А.М.Полищук, Д.В.Тихон. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы. Под редакцией профессора В.А.Баркова учебно-методическое пособие для педагогов вспомогательной школы. Гродно: ГрГУ 2003 г.
4. М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова. Пособие по физическому воспитанию для учащихся специальных медицинских групп. Издательство «Просвещение» 1988 г.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т.: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. /под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
6. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.
7. Использование учебных дневников для самоконтроля за состоянием здоровья [https://yadi.sk/i/4susKb4XAQOc\\_Q](https://yadi.sk/i/4susKb4XAQOc_Q).
8. Тестовые задания по физической культуре <https://onlinetestpad.com/c455sqh4tdeh4>.
9. Использование уроков online ресурсов Российской электронной школы <https://resh.edu.ru/subject/9/5/>.

### **Материально-техническое обеспечение:**

мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные), комплект для бадминтона, гимнастические палки, скакалки, гимнастические скамейки, гантели, обручи, коврики гимнастические, гимнастическая стенка, ребристая доска, гимнастические маты, волейбольная сетка, воздушные шары, секундомер.

### Тематическое планирование.

№ п/п	<u><b>І триместр</b></u>	Кол-во часов	Дата проведения
<u><b>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b></u>		<b>6ч</b>	
1	Вводный инструктаж. Понятие о пяти точках соприкосновения. КУ «Контроль осанки».	1	02.09
2	Упражнения для формирования правильной осанки. Стоя у вертикальной плоскости поочередное поднятие ног, согнутых в коленях.	1	07.09
3	Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса и кистей рук.	1	08.09
4	Ходьба с заданием для рук. Бег в умеренном темпе 1 мин. Контроль дыхания.	1	14.09
5	Ритмические упражнения. ОРУ в движении под музыку.	1	15.09
6	Дыхательные упражнения с произнесением гласных на выдохе: -у-а-о. Упражнение на самовытяжение «Потянись».	1	21.09
<u><b>ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ</b></u>		<b>10ч</b>	
7	Вводный инструктаж. Ходьба, начиная с левой ноги. Дыхательные упражнения.	1	22.09
8	Ходьба с носка. Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Чередование ходьбы и бега.	1	28.09
9	Прыжковая подготовка. Комплекс упражнений без предметов.	1	29.09
10	Прыжки с доставанием до предмета.	1	12.10
11	Прыжки на двух ногах, на одной с продвижением вперед.	1	13.10
12	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте.	1	19.10
13	Перепрыгивание с одной ноги на другую в движении.	1	20.10
14	Прыжки в длину с места.	1	26.10
15	Метание мяча на дальность. Объяснение, показ.	1	27.10
16	Совершенствование техники метания.	1	02.11
<u><b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ЭЛЕМЕНТЫ)</b></u>		<b>4ч</b>	
17	Волейбол. ТБ на занятии. Знакомство с игрой.	1	03.11
18	Волейбольный мяч: узнавание, показ. Игра в паре без сетки.	1	09.11
19	Игра в паре через сетку.	1	10.11
20	Игра «Парный волейбол».	1	10.11

<b><u>II триместр</u></b>			
<b><u>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ</u></b>		<b>4ч</b>	
21	Вводный инструктаж. ОРУ со скакалками (скакалка сложена вдвое).	1	23.11
22	Комплекс упражнений в движении. Дыхательные упражнения.	1	24.11
23	Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с грузом на голове: назад, вперед, в стороны.	1	30.11
24	Ритмические упражнения с гимнастическими лентами под музыку.	1	01.12
<b><u>ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ</u></b>		<b>10ч</b>	
25	Вводный инструктаж. Построение в шеренгу и в колонну в разных частях зала по команде.	1	07.12
26	Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повторение способов лазания по гимнастической скамейке.	1	08.12
27	Строевые упражнения. Смена направления в ходьбе и беге по конкретным ориентирам. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку.	1	14.12
28	Строевые упражнения. Повороты направо, налево с указанием направления. Лазанье по гимнастической стенке: вправо, влево, в стороны.	1	15.12
29	Строевые упражнения. Равнение по носкам в шеренге. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см.	1	21.12
30	Совершенствование техники подлезания под препятствие. Перелезание через горку матов (2 – 3 мата).	1	22.12
31	Ходьба с сохранением осанки по доске (линии), лежащей на полу.	1	28.12
32	Ходьба с предметами (кубик, кегля) с сохранением осанки по доске (линии), лежащей на полу.	1	29.12
33	ОРУ с гантелями. Дыхательные упражнения.	1	11.01
34	Переноска гимнастического мата (4 человека).	1	12.01
<b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</u></b>		<b>4ч</b>	
35	Вводный инструктаж по ТБ. Игровое упражнение «Ходим в шляпах». Подвижная игра «Это он бадминтон!».	1	18.01
36	Игровое упражнение «Четыре стихии». Подвижная игра «Футбольные салки».	1	19.01
37	Игровое упражнение «Цапля». Подвижная игра «Пятнашки».	1	25.01
38	Игровое упражнение «Удержись». Подвижная игра «Кто быстрее донесёт мяч».	1	26.01
<b><u>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</u></b>		<b>6ч</b>	
39	ТБ на занятии. Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1	01.02

40	Носовое дыхание. Транспортировка лыжного инвентаря. Выход на улицу.	1	02.02
41	Соблюдение последовательности действий при прикреплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега.	1	08.02
42	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1	09.02
43	Выполнение ступающего шага.	1	15.02
44	Продвижение вперёд приставным шагом.	1	16.02
<b><u>III триместр</u></b>			
<b><u>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ</u></b>		<b>4ч</b>	
45	Вводный инструктаж. Комплекс упражнений с набивными мячами в парах.	1	01.03
46	Упражнения в движении с различным заданием для рук и ног. «Умей слушать».	1	02.03
47	Переноска груза в руках. Упражнение «Ловкие руки».	1	09.03
48	Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев.	1	09.03
<b><u>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ЭЛЕМЕНТЫ)</u></b>		<b>6ч</b>	
49	Баскетбол. ТБ на занятии. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1	15.03
50	Упражнения в парах. Броски и ловля мяча с отскоком от пола.	1	16.03
51	Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой.	1	22.03
52	Совершенствование техники ведения мяча.	1	23.03
53	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1	29.03
54	Игра по упрощённым правилам.	1	30.03
<b><u>ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ</u></b>		<b>10ч</b>	
55	Вводный инструктаж по ТБ. Чередование ходьбы и бега. Контроль дыхания. Подсчёт ЧСС.	1	05.04
56	Бег в умеренном темпе.	1	06.04
57	Бег парами наперегонки.	1	19.04
58	Бег с высокого старта 10 метров.	1	20.04
59	Совершенствование техники прыжков на одной ноге с продвижением вперед.	1	26.04
60	Прыжки в высоту с шага с доставанием до предмета. Совершенствование техники прыжков в длину с шага.	1	27.04
61	Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную цель.	1	04.05

62	Метание мяча из-за головы с места на дальность.	1	11.05
63	Совершенствование техники метания мяча из-за головы с места на дальность.	1	11.05
64	Контроль знаний и умений.	1	17.05
<b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</u></b>		<b>4ч</b>	
65	Вводный инструктаж по ТБ. Игровое упражнение «Удержись». Подвижная игра «Болото».	1	18.05
66	Игровое упражнение «Что изменилось». Подвижная игра «Это он бадминтон!».	1	24.05
67	Игровое упражнение «Дни недели». Подвижная игра «Футбол раков».	1	24.05
68	Игровое упражнение «Четыре стихии». Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	1	25.05
<b>Итого:</b>		<b>68ч</b>	