

Шолоховский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Колундаевская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Колундаевская СОШ»
Приказ № 251 от 30.08.2024.
_____ Л. Б. Беланова

Адаптированная рабочая программа

по «Физической культуре» (адаптивной физической культуре)

для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата и интеллектуальными нарушениями

основного общего образования: 7 класс

количество часов: 102

учитель: Землянухина В.И.

2024 – 2025 учебный год

Адаптивная физическая культура 7 класс

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа адресована обучающимся с нарушением опорно-двигательного аппарата и интеллектуальными нарушениями развития.

Главная цель - стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей ускорению социальной реабилитации детей; достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Задачи изучения предмета:

1. Обучение основам техники движений, формирование и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков и умений.
2. Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.
3. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
4. Формирование умения кататься на велосипеде.
5. Формирование туристических навыков
6. Формирование навыков плавания..

Специальные задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. Развитие и коррекция двигательной функции.

Общая характеристика учебного предмета.

Специфика обучения - Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата. 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.

Обучение направлено на поддержание жизненно-важных функций организма, мотивацию двигательной активности, поддержку и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений, обучение переходу из одной позы в другую, освоение новых способов передвижения, формирование функциональных двигательных навыков, которые ребенок в дальнейшем научится использовать в повседневной жизни, развитие функции руки, в том числе мелкой моторики, формирование ориентировки в пространстве, обогащение сенсомоторного опыта.

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Для достижения поставленных задач, используются следующие:

Методы обучения: наглядные; словесные.

Формы организации учебной деятельности: групповая, индивидуальная, тренировочная, игровая

Средства обучения: технические, вербальные, визуальные.

Описание места учебного предмета.

Программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю)

Планируемые результаты.**Личностные результаты.**

№	Критерии	Индикаторы
1	Социально-эмоционального участия в процессе общения и совместной деятельности.	Стремится (проявляет активность, радость) к общению и совместной деятельности с взрослыми и сверстниками.
2	Формирование социально-ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей	Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу
3	Формирование уважительного отношения к окружающим.	Обращается уважительно к взрослым (интонация, называет по имени и отчеству) и к сверстникам в школе.
		Проявление заботы к родителям, одноклассникам, педагогам
4	Овладение начальными навыками адаптации в динамично – изменяющемся и развивающемся мире.	Сохраняет устойчивость поведения и адекватную реакцию в случаях изменении режима дня в домашних условиях и в школе.
		Умение выстраивать добропорядочные отношения в классе (группе)
5	Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения.	Владеет навыком пребывания в социальной ситуации общественного транспорта, магазина, кафе и т.д.
		Проявляет стойкий интерес к выполнению отдельных познавательных заданий.
6	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Отзывчивость
		Трудолюбие
		Выполнение правил школы-интерната
7	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Активное занятие творческим трудом или спортом

Предметные результаты.

	Возможные результаты
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - правила поведения на уроках АФК и передвижения из класса на урок. - названия спортивного инвентаря, используемого на уроках АФК. - понятия «основная стойка», команды «становись», «равняйся», «смирно», «направо», «на месте – стой» - место в строю - правила подвижных игр - части тела и их расположение в пространстве

	<ul style="list-style-type: none"> - лыжный инвентарь -туристический инвентарь, правила поведения в походе - составные части велосипеда - виды плавания, их сходство и различия, правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах -
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - ездить на 3х колесном велосипеде по прямой, торможение ручным тормозом - выполнять круговые вращения головой, разноименные круговые движения руками вперед и назад, круговые движения туловищем, приседания на носочках, упражнения на укрепление мышц спины - выполнять строевые упражнения: повороты на месте вправо, влево, кругом; перестроения из шеренги; движение по диагонали - ориентироваться в направлении движений в пространстве - ходить с сочетанием движений рук и ног, в полуприсяде, полном присяде - бегать с подскоком, с высоким подниманием бедра - выполнять прыжки в глубину - метать мячик в цель, на дальность - ползать по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку - выполнять упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке на носочках, пятках; стойка на одной ноге с движениями другой ногой - выполнять упор лежа боком, вис согнув ноги - выполнять скользящий шаг на лыжах без палок - соблюдать правила игры «Займи место» - выполнять элементы баскетбола: броски баскетбольного мяча в кольцо 2мя руками - выполнять элементы волейбола: приём волейбольного мяча сверху - выполнять элементы футбола: удар по движущемуся мячу, удар в ворота в движении - выполнять элементы бадминтона: отбивание волана - раскладывать туристическую палатку - выполнять упражнения для освоения техники кроля на груди и кроля на спине, брасса

6.Содержание учебного предмета.

№ разде ла	Название раздела	Содержание раздела	Кол-во часов
	Физическая подготовка	<p>-Общеразвивающие и коррекционные упражнения: основные исходные положения туловища, рук, ног; упражнения для укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних конечностей; упражнения для формирования навыка правильной осанки; упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия; упражнения на коррекцию и тренировку правильного дыхания; упражнения на коррекцию и развитие мелкой моторики; упражнения с предметами; упражнения на развитие навыка расслабления мышц.</p> <p>-Строевые упражнения: строевые приемы: выполнение команд; принятие исходного положения для построения и перестроения; построения и перестроения; передвижения; повороты; размыкания и смыкания.</p> <p>-Упражнения на ориентировку в пространстве.</p> <p>-Виды ходьбы.</p> <p>-Бег. Специально беговые упражнения.</p> <p>-Прыжки. Упражнения для развития прыгучести.</p>	47
		<p>-Передача, катание, броски, ловля, метание; поднимание, переноска и передача груза.</p> <p>-Лазание, ползание, перелезание</p> <p>-Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие координации и ловкости движений.</p> <p>-Висы и упоры</p>	
2.	Лыжная подготовка	-Узнавание (различение) лыжного инвентаря. Транспортировка лыжного инвентаря. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага без палок.	6
3.	Коррекцион- ные подвижные игры	<p>-Подвижные и малоподвижные игры: игры на мелкую моторику рук; игры на развитие скоростных способностей и ловкости; игры на развитие координации; игры на внимание; игры на подражание; игры на ориентировку в пространстве; игры с предметами; игры на меткость; эстафеты; веселые старты; полоса препятствий; игры, подводящие к спортивным играм</p> <p>-Элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон.</p>	29
4.	Туризм	Узнавание предметов туристического инвентаря. Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак, при раскладывании и складывании спального мешка, при расположении в спальном мешке. Узнавание составных частей палатки. Раскладывание палатки.	8

5	Плавание	Освоение технических элементов плавания: держаться на воде вбезопасном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем; освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; ознакомление со стилем баттерфляй (дельфин)	6
6	Велосипедная подготовка	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Езда на велотренажере. Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	6
Итого			102

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата	Основные виды учебной деятельности
1	Физическая подготовка. Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б во время урока в зале.	1	02.09	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.
2	Строевые команды. Построение в разных местах зала.	1	05.09	
3	Перестроения из шеренги.	1	06.09	
4	Размыкания и смыкания.	1	09.09	
5	Повороты направо, налево.	1	12.09	
6	Поворот кругом.	1	13.09	
7	Повороты на месте и в движении	1	16.09	
8	Ориентирование в направлении движения в пространстве	1	19.09	
9	Ходьба в полуприсяде, в полном присяде.	1	20.09	
10	Ходьба «змейкой».	1	23.09	
11	Ходьба по диагонали.	1	26.09	
12	Ходьба и бег с препятствиями.	1	27.09	
13	Чередование ходьбы с бегом с изменением темпа и направления движения.	1	30.09	
14	Высокий и низкий старт.	1	03.10	

15	Бег с подскоком.	1	04.10	
16	Бег с высоким подниманием бедра.	1	07.10	
17	Дыхательные упражнения.	1	10.10	
18	Разноименные круговые движения в плечевых суставах.	1	11.10	
19	Круговые движения туловища.	1	14.10	
20	Приседание на носочках.	1	17.10	
21	Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.	1	18.10	
22	Упражнения с гимнастической палкой для формирования правильной осанки.	1	21.10	
23	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1	24.10	
24	Прыжки на 1й, 2х ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1	25.10	
25	Перепрыгивание через препятствия.	1	07.11	
26	Прыжок в длину с места.	2	08.11	
27			11.11	
28	Прыжки в длину с разбега	2	14.11	
29			15.11	
30	Сбивание предметов мячом способом катания.	1	18.11	
31	Сбивание предметов мячом способом метания.	1	21.11	
32	Броски мяча над собой, ловля.	1	22.11	
33	Броски мяча разными способами.	1	25.11	
34	Броски и ловля мяча в паре.	1	28.11	
35	Броски и ловля мяча в паре через сетку.	1	29.11	
36	Метание мяча на дальность.	1	02.12	
37	Метание мяча в цель.	1	05.12	
38	Метание мяча в движущуюся цель.	1	06.12	
39	Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	1	09.12	
40	Ползание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1	12.12	
41	Подлезание под препятствия.	1	13.12	
42	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другую.	1	16.12	
43	Круговая тренировка.	1	19.12	
44	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на пятках.	1	20.12	
45	Стойка на одной ноге с движениями другой ногой на широкой скамейке.	1	23.12	
46	Упор лежа боком.	1	26.12	
47	Вис на высокой перекладине согнув ноги.	1	27.12	
48	Лыжная подготовка.	1	30.12	Слушание

	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.			объяснений учителя.
49	Крепление ботинок к лыжам и стояние на них.	1	9.01	Выполнение заданий по инструкции с учителем.
50	Скользкий шаг без палок.	2	10.01	Наблюдение за демонстрациями учителя.
51			13.01	Работа со спортивным инвентарем и оборудованием.
52	Действия при подъеме после падения.	1	16.01	Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.
53	Чистка и складывание лыж.	1	17.01	
54	Коррекционные подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр.	1	20.01	Слушание объяснений учителя.
55	Игры на ориентировку в пространстве.	2	23.01	Выполнение заданий по инструкции с учителем.
56			24.01	Наблюдение за демонстрациями учителя.
57	Игры на мелкую моторику рук.	2	27.01	Работа со спортивным инвентарем и оборудованием.
58			30.01	Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.
59	Пальчиково-жестовые игры.	1	31.01	
60	Игровая дыхательная гимнастика	2	03.02	
61			06.02	
62	Игры с мячом на ловкость.	1	07.02	
63	Игры на меткость.	1	10.02	
64	Игры - эстафеты с предметами.	2	13.02	
65			14.02	
66	Полоса препятствий	1	17.02	
67	Элементы игры «Пионербол»	2	20.02	
68			21.02	
69	Веселые старты.	1	24.02	
70	«Волейбол с воздушным шариком»	1	27.02	
71	Ведение баскетбольного мяча по прямой.	1	28.02	
72	Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствий.	2	03.03	
73			06.03	
74	Постановка рук и пальцев при игре в волейбол.	1	07.03	
75	Броски мяча от лба с приемом волейбольного мяча сверху.	2	10.03	
76			13.03	
77	Ведение футбольного мяча по прямой	1	14.03	
78	Удар в ворота с места.	1	17.03	
79	Прием мяча, стоя в воротах.	1	20.03	
80	Отбивание подброшенного волана.	1	21.03	
81	Нижняя подача волана.	1	03.04	
82	Верхняя подача волана.	1	04.04	
83	Туризм Инструктаж по Т.Б. на уроках туризма	1	07.04	Слушание объяснений

84	Складывание и переноска рюкзака.	1	10.04	учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.
85	Раскладывание и складывание спального мешка, расположение в нем.	1	11.04	
86		1	14.04	
87	Ориентировка в частях палатки.	1	17.04	
88	Раскладывание палатки.	1	18.04	
89	Раскладывание и складывание палатки.	1	21.04	
90	Правила поведения в походе.	1	24.04	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.
91	Плавание. Инструктаж по технике безопасности во время урока физической культуры (плавание в бассейне). Выдохи в воду. Общие развивающие упражнения.	1	25.04	
92	Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, прикладное плавание, водное поло, прыжки в воду). Задержка дыхания под водой в статическом положении около борта. Общие развивающие упражнения.	1	28.04	
93	Стили плавания. Упражнения для работы ног и дыхания стилем кроль на груди. Общие развивающие упражнения.	1	02.05	
94	Упражнения для работы ног и дыхания стилем кроль на груди с использованием вспомогательного инвентаря и без него. Общие развивающие упражнения.	1	05.05	
95	Упражнения для работы рук и ног кролем на спине. Общие развивающие упражнения.	1	08.05	
96	Упражнения для работы ног кролем на груди. Общие развивающие упражнения.	1	12.05	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.
97	Велосипедная подготовка Инструктаж по ТБ на уроке по велоподготовке.	1	15.05	
98	Последовательность действий при посадке на велосипед.	1	16.05	
99	Торможение ножным тормозом на велосипеде	1	19.05	
100 101	Езда на 3х колесном велосипеде по прямой и с поворотом	2	22.05 23.05	
102	Езда на 3х колесном велосипеде по прямой с поворотом	1	26.05	

7.Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.

Учебники	Методические и учебные пособия	Дидактический материал	Электронные пособия	Другое
<p>-Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей редакцией проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.: ил.</p>	<p>- Дети с множественными нарушениями развития: учебное пособие для педагогов психологов, дефектологов / под ред. Л.М. Шипициной и Е.В. Михайловой. – СПб.: НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», 2012. – 239 с.</p> <p>- Программа обучения учащихся с умеренной умственной отсталостью по адаптивной физической культуре в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида (1-9 класс) / А.Н. Асикритов - СПб.: Владос. Северо-Запад, 2013</p> <p>- Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью)</p> <p>- Обучение детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития: Программы С.В. Андреева, С.Н. Бахарева, Е.А. Виноградова и др. / Под ред. А.М. Царева. Псков: издательство АНО «Центр социального проектирования «Возрождение», 2004.</p>	<p>-Плакаты</p> <p>-Карточки</p> <p>-Раздаточный материал</p> <p>-Папки передвижки</p>	<p>- Фото и видеоматериалы по легкой атлетике.</p> <p>- Фото и видеоматериалы по спортивным и подвижным играм.</p>	<p>- Разработанные комплексы упражнений по различным заболеваниям.</p> <p>- В.В. Мелихов, к.п.н., доцент ГОУ ВПО "ЕГУ им И.А.Бунина" Фитбол - гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.- 2009</p> <p>- Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями [Текст]: учеб. пособие/ Ростомашвили Л.Н. – М.:Советский спорт, 2009. – 224 с.</p> <p>Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни: руководство для врачей, специалистов реабилитации и студентов / под редакцией Е.В. Клочковой. – М.: Теревинф, 2009</p> <p>- Айрес, Э.Дж. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. – перевод с англ. Юлии Даре. -М.: Теревинф, 2009.</p> <p>- Хольц Р. Помощь детям с церебральным параличом. - Пер. с нем. А.Н. Неговориной; Под ред. и с предисловием Е.В. Клочковой. - М.: Теревинф, 2006.</p>

