

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской республики  
«Шарканская школа-интернат».

**ПРИНЯТО**  
Протокол заседания  
педагогического совета  
от 30 августа 2024г. № 1

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Горбушина Л.В.  
от 30 августа 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГКОУ УР  
«Шарканская школа-интернат»  
\_\_\_\_\_ Карavaев А.Г.  
Приказ № 211  
от 30 августа 2024г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет	Адаптивная физическая культура
Учебный год	2024-2025
Класс	7И класс
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Составитель:  
учитель физической культуры  
Корепанов С.С.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Пояснительная записка.....

1. Методологические и концептуальные условия реализации рабочей программы по адаптивной физической культуре в 7И классе.

2. Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету адаптивная физическая культура в 7И классе.

3. Учебно-тематическое планирование уроков.

4. Планируемые результаты освоения обучающимися предмета.

5. Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы.

5.1. Спортивное оборудование.

5.2. Спортивный инвентарь.

5.3. Литература.

## **1. Пояснительная записка.**

Настоящая Программа составлена на основе Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Структурно и содержательно программа для 6И класса рассчитана на 68 часов в год, по 2 часа в неделю.

Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 7 И класса школы с ограниченными возможностями здоровья..

**Срок реализации** настоящей программы по предмету «Адаптивная физическая культура» - 1 учебный год.

Программа адаптирована для реализации с применением дистанционных образовательных технологий.

**Соответствие Государственному образовательному стандарту:** рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС начального общего образования в образовательной области «Физическая культура», проекта ФГОС для ОВЗ в образовательной области «Физическая культура», определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета, в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура».

**Цели:** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

### **Задачи предмета:**

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

### **Основополагающие принципы.**

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической

подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

**К психологическим принципам относятся:**

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

**Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности:** название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые

физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

**Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7И классе.**

**Организационная структура:** основной формой работы по физической культуре является урок.

**Принципы планирования урока физической культуры:**

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

**Методы:**

- Метод имитации.
- Методы стимулирования интереса к учёбе.
- Методы поощрения и порицания.
- Методы контроля и самоконтроля.
- Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

**Типы уроков:**

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);
- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;
- выработка практических умений;
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- игровой;
- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.)

## **Содержание программы.**

*Урок физической культуры включает следующие разделы.*

### *I. Теоретические основы знаний:*

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### *II. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.*

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, общая физическая подготовка, подвижные игры, лыжная подготовка.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

## **Содержание программного материала по предмету в 7И классе.**

### *Основы знаний.*

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Правила поведения на уроках лыжной подготовки,

Одежда и обувь для занятий в зимний период.

### *Строевые упражнения.*

Построение в колонну по одному, равнение в затылок.

Построение в одну шеренгу, равнение по разметке.

Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.

Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.

Повороты по ориентирам.

Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

### *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными

движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.*

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, обручами, большими и малыми мячами.

*Элементы акробатических упражнений.*

Упоры, седы, перекаты.

*Лазанье.*

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 15—20см, по наклонной гимнастической скамейке.

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.

*Висы.*

Упор в положении присев и лежа на матах. Висы до 30 сек.

*Равновесие.*

Ходьба по коридору шириной 15 см. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

*Ходьба.*

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

*Бег.*

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 50 м (35м — бег, 15м — ходьба).

*Прыжки.*

Прыжки в длину с места, с разбега без контроля зоны отталкивания.

*Метание.*

Броски и ловля мячей различного размера. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

*Общая физическая подготовка.*

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия на тренажерах.

*Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).*

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).

Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.

Построение в круг по ориентиру.

Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.

Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.

Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.

Прыжок в длину с места в ориентир.

*Подвижные и коррекционные игры.*

*Лыжная подготовка*

Построение в колонну, в шеренгу на лыжах.

Поворот "переступанием" в движении.

Передвижение скользящим шагом с палками и без палок

Передвижение на лыжах до 500 м. по лыжне.

Спуски с горки с малым уклоном.

Подъем ступающим шагом.

Подвижные игры на лыжах: "Кто скорее", "Лыжники, на место!", "Самый ловкий".

### **Планируемые результаты освоения обучающимися предмета «Адаптивная физическая культура» в 7И классе.**

**Обучающиеся к концу учебного года должны знать и уметь:**

- знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- выполнять построение в колонну по одному;
- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);
- медленно бегать с сохранением осанки, в колонне;
- выполнять броски и ловлю мячей;
- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;
- выполнять прыжок в длину с места в ориентир;
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- знать правила поведения на уроках лыжной подготовки;
- выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом до 500 м.;
- выполнять поворот переступанием на месте, в движении на лыжах;
- выполнять спуски на лыжах на и подъем ступающим шагом на склоне малой крутизны.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество

выполнения;

- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

<b>Уровень</b>	<b>Критерии оценивания</b>
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

## **5. Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы.**

### **5.1. Спортивное оборудование.**

1. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, 2шт
2. Стенка гимнастическая 1шт
3. Скамейка гимнастическая 2шт
4. Сетка волейбольная 1шт
5. Доска гимнастическая для лазания 1 шт
6. Турник для силовых упражнений 1шт
7. Стойка для прыжков в высоту 2шт

### **5.2. Спортивный инвентарь.**

1. Мат гимнастический 4 шт
2. Коврик ППЭ 6шт
3. Коврик массажный со следочками 2шт
4. Мяч баскетбольный 4шт
5. Мяч волейбольный 4шт
6. Мяч футбольный 4шт
7. Массажер для стоп 1шт
8. Обруч 4шт
9. Сетка волейбольная 1шт
10. Секундомер 1шт

### **5.3. 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.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
3. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
4. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
6. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
7. 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.
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002



4.