

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Замзорская средняя общеобразовательная школа»

---

Утверждено приказом директора  
МКОУ «Замзорская СОШ»  
От 30.08.23 № 99-од

Рабочая программа  
по учебному предмету  
Адаптивная физкультура. 7 класс.  
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
по адаптированной основной общеобразовательной программе  
(обучение на дому. Вариант 2)

Составитель: Усманова Елена Сергеевна,  
Учитель физической культуры

Замзор, 2022

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» разработана на основе АООП обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант) Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Замзорская средняя общеобразовательная школа».

Основная **цель** изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе формирования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные **задачи** изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания.

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

В процессе формирования представлений о физической культуре ученики получают знания видах спорта, спортивных играх, истории олимпийского движения, спортивном инвентаре. При изучении раздела «Гимнастика» учащиеся знакомятся со спортивным инвентарем. Получают представления о видах спорта.

### 3. Описание места учебного курса в учебном плане

Класс	Количество в год	В неделю
6 класс	64	2

### 4. Планируемые результаты освоения учебного курса

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

#### *Личностные*

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

#### *Предметные*

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;

- занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья.

***Минимальный уровень:***

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

***Достаточный уровень:***

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- 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;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

## 5. Содержание учебного курса

Раздел	Вид деятельности	Содержание
Знания о физической культуре.		<p>История физической культуры. Олимпийские игры древности.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p>
Гимнастика	Игровая деятельность. Пальчиковый игры и упражнения	<p>Мелкая моторика рук. Сжатие и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно.</p> <p>Хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой. Круговые движения кистями. Переменное разгибание и сгибание пальцев.</p>
	Дыхательные упражнения	Дыхательная гимнастика. Вдох, выдох, задержка дыхания.
	Упражнения для глаз	Выполнение упражнения движением глазного яблока. Самомассаж глаз. Перевод взгляда.
	Упражнения с гимнастической палкой	Удержание палки различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках.
	Упражнения с мячом	Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя). Броски мяча.
Игры	Спортивные игры	Виды летних спортивных игр. Виды зимних спортивных игр (теоретический материал)

## 6. Тематическое планирование

Название раздела	Название темы	Кол-во часов
Раздел 1. Знания о физической культуре.	<p>1.1 История физической культуры.</p> <p>1.2 Олимпийские игры древности.</p> <p>1.3 Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>1.4 История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>1.5 Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>1.6 Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>1.7 Физическая культура в современном обществе.</p> <p>1.8 Польза физических упражнений</p> <p>1.9 Виды гимнастики. Легенды Российской гимнастики.</p>	9 ч.
Раздел 2. Гимнастика	<p>2.1 <i>Упражнения для развития мелкой моторики рук</i></p> <p>2.1.1 Сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно.</p> <p>2.1.2 Хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой.</p> <p>2.1.3 Круговые движения кистями.</p> <p>2.1.4 Переменное разгибание и сгибание пальцев.</p>	10 ч.
	<p>2.2 <i>Дыхательная гимнастика</i></p> <p>2.2.1 Комплексы утренней дыхательной гимнастики.</p> <p>2.2.2. Дыхательная гимнастика лежа на спине</p> <p>2.2.3 Дыхательные упражнения для стабилизации эмоционального состояния.</p> <p>2.2.4. Комплекс дыхательных упражнений.</p>	8 ч
	<p>2.3 <i>Упражнения для глаз</i></p> <p>2.3.1 Упражнения для укрепления глазных мышц.</p> <p>2.3.2 Гимнастики для глаз.</p> <p>2.3.3. Выполнение упражнения движением глазного яблока.</p> <p>2.3.4. Самомассаж глаз.</p> <p>2.3.5. Перевод взгляда.</p> <p>2.3.6. Упражнения для профилактики заболеваний органов зрения.</p>	10 ч.
	<p>2.4 <i>Упражнения с гимнастической палкой</i></p> <p>2.4.1 Удержание палки различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата.</p> <p>2.4.2. Перекладывание палки из руки в руку,</p>	8 ч.

	<p>меня способы хвата.</p> <p>2.4.3. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках.</p> <p>2.4.4 Комплекс упражнений с гимнастической палкой</p>	
	<p>2.5 Упражнения с мечом.</p> <p>2.5.1. Силовые упражнения с мячом.</p> <p>2.5.2. Катание мяча толчком одной руки (двумя).</p> <p>2.5.3 Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках.</p> <p>2.5.4. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху). Броски мяча.</p> <p>2.5.5. Прокатывание мяча. Упражнения с теннисным мячом</p> <p>2.5.6. Комплекс упражнений с резиновым мячом</p>	12 ч.
Раздел 3. Игры	<p>3.1 Баскетбол. История возникновения и развития игры.</p> <p>3.2 Волейбол: ими гордится Россия!</p> <p>3.3 Настольный теннис. История возникновения и развития игры.</p> <p>3.4 Хоккей</p> <p>3.5 Футбол</p>	7 ч.
Всего:		64

### 7. Учебно-методические средства обучения рабочей программы

1. Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В. Содержание и методика занятия физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. — М., 2001
2. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014. – 128 с.
3. Методические рекомендации «Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе». МЗ РФ. Республиканский врачебно-физкультурный диспансер г. Мурманск, 1985г.
4. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
5. Рекомендации Министерства образования РФ от 31.10.2003г. №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
6. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003.