

Государственное казённое общеобразовательное учреждение

«Варнавинская школа-интернат»

«Рекомендовано к  
использованию»

Руководитель ШМК учитель  
коррекционной педагогики

Антонова О.В.

Дата: 22.08.2023 г.

«Согласовано

Заместитель директора по  
УВР

Антонова О.В.

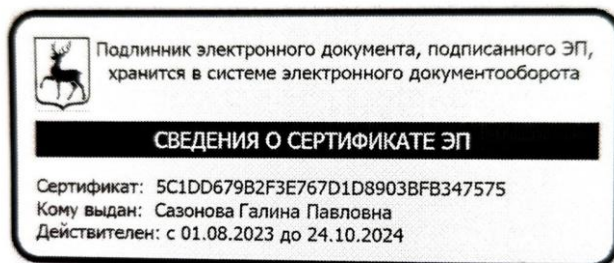
Протокол №1 от 22.08.2023  
г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКОУ  
«Варнавинская ШИ»

Сазонова Г.П.

Приказ №37 от 22.08.2023 г.



**Индивидуальная рабочая программа  
учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
для 7 класса по II варианту  
на 2023-2024 уч. год**

Учитель: Цветкова В.Ю.

Варнавино  
2023

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с Адаптированной основной общеобразовательной программой для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (2 вариант) ГКОУ «Варнавинская ШИ» и следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.
4. СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

### Цели и задачи программы

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Цель изучения: повышение двигательной активности ребенка и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, представлений о спортивных играх;
- укрепление и сохранение здоровья обучающегося, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

## 2. Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых

двигательных умений и навыков у учащегося с умеренной и тяжелой умственной отсталостью и ДЦП. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Каждый урок планируется в соответствии со следующими принципами:

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

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

В процессе обучения адаптивной физической культуре ребенка:

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ним понятийный аппарат (название движений, действий);
- учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами, гимнастическими палками и т. п.), а также правилам безопасности при этом;
- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
- учат осваивать модели невербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

Программа разработана для ребенка с ДЦП. Работа будет осуществляться индивидуально, на дому.

Для ребенка характерна повышенная эмоциональная возбудимость, повышенная чувствительность к обычным раздражителям окружающей среды, склонность к колебаниям настроения. Имеет полную зависимость от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании и предметной деятельности, не может самостоятельно удерживать свое тело в сидячем положении. Способен удерживать голову, может выполнить наклоны и повороты головы, поворачивается со спины на живот и обратно, сидит на стуле с фиксацией. Удерживает вложенный в руку предмет, не всегда удается захватить предложенный предмет, отпускает предмет по просьбе с трудом. Мелкая моторика не развита, испытывает серьезные затруднения. Ощупывает предметы одной рукой, значительные трудности с сортировкой мелких предметов.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение

обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. На его изучение в 7 классе отведено 34 часа, 1 час в неделю.

#### 4. Планируемые результаты изучения учебного предмета

##### Личностные результаты

- проявление интереса к здоровому образу жизни, двигательной активности с целью получения результата;
- умение соблюдать режим дня;
- проявлять эмоционально-положительные и двигательные способы в процессе взаимодействия со знакомым взрослым (или сверстником) в разных адаптивных ситуациях.
- проявление толерантности, уважительного отношения к иному мнению.

Предметными результатами изучения курса являются следующие знания и умения:

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживать голову в разном положении;</li> <li>- выполнять движения руками;</li> <li>- выполнять движения плечами;</li> <li>- изменять позу;</li> <li>- бросать и ловить мяч двумя руками;</li> <li>- определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершать произвольные вдох и выдох через рот, нос;</li> <li>- выполнять движения пальцами рук;</li> <li>- поворачиваться по ориентирам;</li> <li>- выполнять основные команды;</li> <li>- выполнять метание мяча;</li> <li>- радоваться успехам: лучше поймал мяч, научился захватывать предметы и др;</li> <li>- играть в подвижные игры (совместно с педагогом), выполнять основные виды движений и др.</li> </ul>

##### Базовые учебные действия:

- воспринимает свое тело и координационные возможности;
- владеет двигательными умениями для адаптации в разных ситуациях;
- проявляет самостоятельность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом;
- выражает доступным способом состояние собственного самочувствия в связи с физическими нагрузками;
- проявляет интерес к доступным видам физкультурно-спортивной деятельности.

## **5. Описание приемов коррекционной работы**

Основные направления коррекционной работы:

1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития:
  - развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
  - коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
  - обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
  - коррекция нарушений скоростно-силовых качеств.
2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:
  - развитие зрительной памяти и внимания;
  - формирование обобщённых представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина.)
  - развитие пространственных представлений и ориентации;
  - развитие наглядно-образного мышления;
3. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:
  - развитие навыков адекватного общения.
4. Развитие речи, овладение техникой речи
  - активизации альтернативной коммуникации;
5. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

## **6. Основное содержание учебного предмета**

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Так как программа разработана для ребенка с ДЦП, имеющего значительные ограничения в физическом развитии, многие разделы программы изучаются только в теоретическом формате.

Содержание раздела "Плавание" включает задачи на формирование некоторых теоретических знаний о правилах поведения в бассейне и на водоемах, а также о некоторых стилях плавания. Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающийся получает информацию о видах велосипедов, пользе катания на велосипеде и правилах дорожного движения для велосипедистов. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование теоретических представлений о катании на лыжах, о пользе занятий на лыжах для оздоровления организма. Раздел "Физическая подготовка" включает общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками (на теоретическом уровне).

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» организуется в форме уроков, исходя из особенностей развития обучающегося с ДЦП и на основании рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии и индивидуальной программы реабилитации инвалида.

Раздел "Плавание".

Правила поведения и безопасности в бассейне. Значения плавания в жизни человека (оздоровительное значение плавания). Основные техники плавания.

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Просмотр видеоролика с баскетбольной игрой. Броски мяча в кольцо (расположенного на уровне груди) двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Просмотр видеоролика с волейбольной игрой. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Просмотр видеоролика с игрой в футбол. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану с помощью педагога.

Раздел "Велосипедная подготовка".

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Изучение правил дорожного движения во время езды. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

Раздел "Лыжная подготовка".

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Правила транспортировки лыжного инвентаря. Виды лыжных шагов.

Раздел "Туризм".

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Правила подготовки места для установки палатки. Ориентировка в частях палатки. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Раздел "Физическая подготовка".

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное)

сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной, пальцы одной руки. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Повороты туловища вправо (влево). Стояние на коленях.

Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа").

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Сбивание предметов большим (малым) мячом.

## 7. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
<b>1 четверть (8 часов)</b>				
Раздел "Физическая подготовка".			8	
1	05.09	Диагностика физического развития на начало учебного года.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
2	12.09	Техника безопасности на уроках физкультуры.	1	
3	19.09	Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой.	1	
4	26.09	Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой.	1	
5	03.10	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	1	
6	10.10	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	

7	17.10	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1	
8	24.10	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	
<b>2 четверть (8 часов)</b>				
Раздел "Коррекционные подвижные игры"			7	
9	07.11	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	1	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Просмотр видеороликов с различными спортивными играми. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры
10	14.11	Броски мяча в кольцо (расположенного на уровне груди) двумя руками.	1	
11	21.11	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	1	
12	28.11	Футбол. Узнавание футбольного мяча.	1	
13	05.12	Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.	1	
14	12.12	Промежуточная аттестация	1	
15	19.12	Удар по волану с помощью педагога.	1	
16	26.12	Повторение. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	1	
<b>3 четверть (10 часов)</b>				
Раздел "Физическая подготовка".			10	
17	16.01	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
18	23.01	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1	



19	30.01	Противопоставление первого пальца остальным на одной, пальцы одной руки.	1	
20	06.02	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1	
21	13.02	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	1	
22	20.02	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа"	1	
23	27.02	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе".	1	
24	05.03	Повороты туловища вправо (влево). Стояние на коленях.	1	
25	12.03	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1	
26	19.03	Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа").	1	
<b>4 четверть (9 часов)</b>				
Раздел "Плавание".			2	
27	02.04	Правила поведения и безопасности в бассейне.	1	Формирование некоторых теоретических знаний о

		Значения плавания в жизни человека (оздоровительное значение плавания).		правилах поведения в бассейне и на водоемах, а также о некоторых стилях плавания.
28	09.04	Основные техники плавания.	1	Формирование некоторых теоретических знаний о правилах поведения в бассейне и на водоемах, а также о некоторых стилях плавания.
Раздел "Велосипедная подготовка".			2	
29	16.04	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1	Формирование представлений о видах велосипедов, пользе катания на велосипеде и правилах дорожного движения для велосипедистов.
30	23.04	Изучение правил дорожного движения во время езды. Уход за велосипедом.	1	
Раздел "Лыжная подготовка".			2	
31	30.04	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1	Формирование теоретических представлений о катании на лыжах, о пользе занятий на лыжах для оздоровления организма.
32	07.05	Правила транспортировки лыжного инвентаря. Основные лыжные шаги.	1	
Раздел "Туризм".			2	
33	14.05	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря	1	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при
34	21.05	Подготовки места для привала во время туристического похода.	1	

				<p>складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Правила подготовки места для установки палатки. Ориентировка в частях палатки. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.</p>
35	28.05	Промежуточная аттестация	1	
Итого			35	

## 8. Система оценки достижения возможных результатов

*Промежуточная и итоговая аттестация* по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» проводится на основании выявленных у обучающегося умений в доступной форме по овладению планируемыми личностными и предметными результатами освоения АООП.

*Промежуточная (годовая)* аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения. При оценке результативности обучения важно учитывать затруднения обучающихся в освоении предмета, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности обучения и развития в целом.

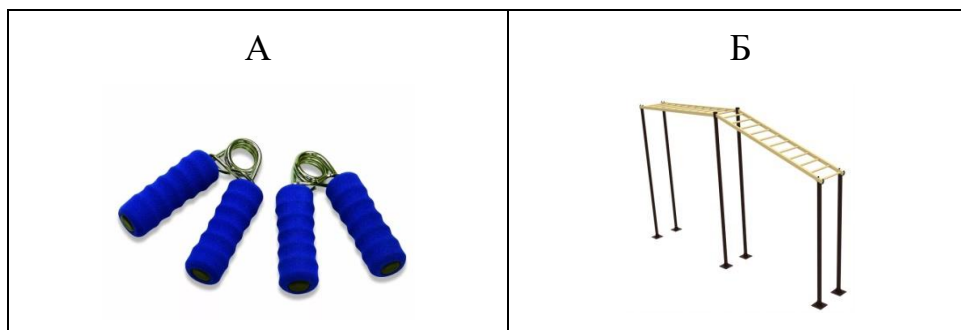
Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:



- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

*Методы и средства оценки:* контрольные задания, выполнение физических упражнений. *Критерии:* степень самостоятельности и потребности в посторонней помощи (самостоятельно, направляющая, контролирующая, стимулирующая), полнота знаний, прочность усвоения и умения их применять.

### Контрольно-измерительные материалы по полугодиям 1 полугодие (декабрь)

1. Установите соответствие между спортивным инвентарем и его названием. Приклейте названия к картинкам.

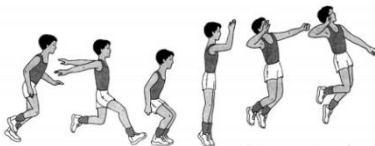







В 	Г 
1. Гантели	2. Рукоход
3. Гимнастическая стенка	4. Эспандер

2. Выполни повороты головы по инструкции учителя (влево, вправо)
3. Выполни наклоны головы по инструкции учителя (вперед, назад)

## 2 полугодие (май)

1. Соедини вид спорта с подходящим мячом.

2. Выполни переключивание мяча из одной руки в другую в положении сидя.
3. Выполни движения руками по инструкции учителя в положении лежа (вниз, вверх, в стороны)

## 9. Материально – техническое обеспечение

Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физическая культура" включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;

- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: гимнастические мячи разного диаметра, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды;
- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опоры для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания.