

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6**

Рекомендовано к  
использованию решением  
педсовета

Протокол № -6  
от «30 » августа 2023г.



**«Утверждаю»**

Директор МБОУ ООШ №6

Н.В.Цыбденов

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета/курса**

**физкультура - ОВЗ**

**2023 – 2024 учебный год**

<b>Учитель</b>	Цырендлржиева С Д. 1 категория.
<b>Класс</b>	7
<b>Всего часов в год -</b>	34
<b>Всего часов в неделю</b>	7 – 1,

**г. Гусиноозерск, 2023**

## Рабочая программа адаптированного (надомного) обучения по адаптивной физкультуре 7 класс

Составлена в соответствии с ФГОС ООО.

### Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе дополнения к методическим рекомендациям по организации деятельности специального (коррекционного) общеобразовательного учреждения Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 «Об учреждении адаптивной физкультуры и адаптивного спорта», дополнения к методическим рекомендациям: письмо федерального агентства по физкультуре и спорту от 21.03.2008 г. № ЮН-02-07/912, программы обучения учащихся с умеренной умственной отсталостью по адаптивной физкультуре в специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (1-9 классы) А.Н.Асикритова.

В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации учащихся с ОВЗ средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются учащиеся с ОВЗ и их родители.

По данным социологических исследований, выявлявших отношение родителей детей с ограниченными возможностями здоровья к подходу в образовании, на открытый вопрос о том, что вызывает у них беспокойство, были такие ответы:

- отсутствие индивидуального подхода (в том числе на уроках физкультуры и ЛФК), нет индивидуальной программы для каждого ребёнка;
  - недостаточно занятий с учётом специфики детей, нет дополнительных занятий, не всегда уровень подготовки педагогов соответствует требованиям по организации работы с детьми-инвалидами;
  - отсутствие специально обучающих программ (мало уроков физической подготовки, крайне необходимых детям-инвалидам...);
  - личностные особенности детей (затруднения в общении, недостаточная организованность и т.д.).
- В качестве наиболее актуальной проблемы образования детей с ограниченными возможностями здоровья родители указали на «трудности самореализации, невостребованность в обществе, отсутствие перспектив».

Кроме этого родители рассматривают необходимость образования не столько для получения знаний детьми, сколько для социализации в обществе и детском коллективе.

Программа факультативного курса «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

**Цель программы:** развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

**Задачи программы**

#### **Образовательные задачи:**

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

### **Развивающие задачи:**

Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

Развитие пространственно-временной дифференцировки.

Обогащение словарного запаса.

### **Оздоровительные и коррекционные задачи:**

Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

Активизация защитных сил организма ребёнка.

Повышение физиологической активности органов и систем организма.

Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

### **Воспитательные задачи:**

Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**Ожидаемый результат:** повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

## **Содержание курса**

Программа рассчитана на реализацию в течение 5 лет (5-9 классы), 169 часов, 1 час в неделю

### **Разделы программы:**

Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения.

Двигательные умения и навыки.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

Краткое содержание программы:

***В I раздел программы вошли:***

- «Основы знаний» - общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время урока при изучении того или иного материала.
- «Общеразвивающие упражнения» - упражнения без предметов и с предметами: г/палкой, с малым мячом, со средним-большим мячом, с г/обручем, с набивным мячом.
- «Корректирующие упражнения» специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию и компенсацию тех или иных отклонений в физическом развитии: упражнения на осанку; упражнения на дыхание, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для развития общей и мелкой моторики, упражнения для развития точности и координации движений.

**Во II раздел программы вошли** основные двигательные умения и навыки:

- различные виды построений и перестроений;
- различные виды бега, прыжков;
- упражнения в бросках, ловле, метании, переноске и передаче предметов;
- упражнения в равновесии, лазанье, перелезании, подлезании;
- элементы художественной гимнастики с предметами (г/мячом, г/обручем, г/лентой);
- упражнения на тренажерах, которые направлены для тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, для профилактики кардиореспираторных заболеваний и гармоничного физического развития учащихся.

**III важнейшим разделом программы** являются игры, включающие в себя, как подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, направленные на совершенствование функции дыхания, а также элементы спортивных игр (настольный теннис, баскетбол, пионербол, хоккей на полу, бочче).

## Содержание программы.

### 7 класс

#### **1 Раздел: Основы знаний. Общеразвивающие и корректирующие упражнения**

##### **(9 часов).**

Основы знаний:

Правила техника безопасности на уроках АФК.

Самоконтроль и меры предупреждения травматизма на уроках АФК.

Практический материал

Общеразвивающие и корректирующие упражнения:

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с г/палкой, с малым мячом, с большим обручем, с г/мячом, с набивным мячом).

Упражнения на дыхание: Выполнение быстрого, короткого вдоха и выдоха в сочетании с движениями; тренировка дыхания в ходьбе с преобладанием выдоха над вдохом. Глубокое дыхание с движениями рук.

Упражнения на осанку: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кораблик», «Качели», «Ящерица». Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Носорог», «Кошечка». Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Маятник», «Месяц». Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Зайчик», «Рак». Упражнения на развитие мышц плечевого пояса: «Мельница», «Замочек», «Дошечка».

Упражнения в расслаблении мышц: Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения бега, ходьбы. Расслабление, лежа на спине.

Упражнения для развития точности и координации движений: Ходьба между различными ориентирами. Бег по начерченным на полу ориентирам. Несколько поворотов подряд по инструкции. Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью. Прохождение расстояния до 3 метров от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.

Профилактика плоскостопия: Упражнения сидя: «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок», катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба по массажной дорожке для стоп.

## **2. Раздел: Двигательные умения и навыки (15 часов).**

Построения и перестроения: Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте направо, налево, кругом с показом направления. Размыкание в колонне, шеренге. Построение в шеренгу, в колонну, в круг в различных частях зала по команде учителя.

Ходьба и бег: Ходьба со сменой направления за учителем. Чередование ходьбы и бега. Сочетание ходьбы и бега в разном темпе. Бег в колонне по одному в равномерном темпе. Челночный бег 3 X 10 метров. Бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: Прыжки в длину с места толчком двух ног в обозначенное место. Прыжки в длину с разбега (место толчка не обозначено). Прыжки в высоту способом «согнув ноги» с трех шагов.

Метание мяча: Метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в цель с шага. Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы. Передача и переноска предметов: набивных мячей, г/палок, больших мячей на расстояние до 20 метров.

Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу с поддержкой. Ходьба по г/скамейке вверх, вниз с помощью. Ходьба по г/скамейке с доставанием предмета с пола наклоном и в приседе (кегли, малые мячи, г/палки и т.д.). Расхождение вдвоем на г/скамейке

Лазание, перелезание, подлезание: Лазание по г/стенке вверх-вниз ранее изученными способами. Лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку, движение по г/стенке вправо, влево. Сочетание переползания через препятствия с подлезанием. Вис на руках на г/стенке до 3 секунд. Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Элементы художественной гимнастики: Упражнения с мячом – броски и ловля мяча ранее изученными способами; передача мяча из рук в руки за спиной; поочередные отбивы мяча об пол и ловля на одну руку; перекаты мяча по рукам.

Упражнения с обручем – броски и ловля обруча двумя руками в лицевой плоскости; перекаты из одной руки в другую в лицевой плоскости и в парах различными способами; впрыгивание в качающийся обруч в лицевой плоскости; вращение обруча на руке в лицевой плоскости с помощью.

Упражнения с лентой – хват ленты; горизонтальные и вертикальные махи; спирали и змейки в лицевой плоскости.

Упражнения на тренажерах: Степ доска. Кардиотренажеры (беговая дорожка, велотренажер, степпер). Тренажеры со свободными весами (силовые тренажеры для мышц спины; брюшного пресса; подтягивание-отжимание; гантели). Тренажеры с встроенными весами (силовые тренажеры: разгибание ног; разгибание рук сидя; жим лежа; становая тяга).

## **3. Раздел: Подвижные игры и элементы спортивных игр (10 часов).**

Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», эстафеты с передачей предметов сидя и стоя, «Снайперы», «Охотники и утки».

Элементы спортивных игр:

Настольный теннис: Удержание шарика на теннисной ракетке на месте и в ходьбе. Набивание шарика открытой ракеткой (внутренней стороной ракетки). Игра-соревнование «Кто больше набьет?».

Бочче: Ознакомление с содержанием игры. Технические правила игры. Вбрасывание шара «паллино». Бросок шара «пунто».

Пионербол: Броски и ловля мяча в парах через сетку одной рукой от плеча. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Хоккей на полу: Прием и передача шайбы в парах на месте на разные расстояния. Ведение шайбы по прямой и змейкой с обводкой конусов. Броски по воротам на точность.

Баскетбол: Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча шагом по прямой. Броски мяча двумя руками от груди из-под кольца с места.

### Перспективно-тематическое планирование по адаптивной физкультуре 7 класс

34 часа.

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Дата проведения урока</i>	<i>Примечание</i>
<b>1 Раздел: Основы знаний. Общеразвивающие и корригирующие упражнения (9 часов).</b>			
1	Правила техники безопасности на уроках АФК. Самоконтроль и меры предупреждения травматизма на уроках АФК.	08.09	
2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища.	15.09	
3	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с г/палкой, с малым мячом, с большим обручем, с г/мячом, с набивным мячом).	22.09	
4	Упражнения на дыхание: выполнение быстрого, короткого вдоха и выдоха в сочетании с движениями; тренировка дыхания в ходьбе с преобладанием выдоха над вдохом. Глубокое дыхание с движениями рук.	29.09	
5	Упражнения на осанку. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.	06.10	
6	Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения бега, ходьбы. Расслабление, лежа на спине.	13.10	

7	Упражнения для развития точности и координации движений. Ходьба между различными ориентирами. Бег по начерченным на полу ориентирам. Несколько поворотов подряд по инструкции. Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.	20.10	
8	Прохождение расстояния до 3 метров от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.	27.10	
9	Профилактика плоскостопия. Упражнения сидя: «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок», катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба по массажной дорожке для стоп.	10.11	
<b>2. Раздел: Двигательные умения и навыки (15 часов).</b>			
10	Построения и перестроения: Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте направо, налево, кругом с показом направления. Размыкание в колонне, шеренге. Построение в шеренгу, в колонну, в круг в различных частях зала по команде учителя.	17.11	
11	Ходьба и бег: Ходьба со сменой направления за учителем. Чередование ходьбы и бега. Сочетание ходьбы и бега в разном темпе. Бег в колонне по одному в равномерном темпе	24.11	
12	Челночный бег 3 X 10 метров.	01.12	
13	Бег на 30 метров с высокого старта на скорость.	08.12	
14	Прыжки: Прыжки в длину с места толчком двух ног в обозначенное место. Прыжки в длину с разбега (место толчка не обозначено). Прыжки в высоту способом «согнув ноги» с трех шагов.	15.12	
15	Метание мяча: Метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в цель с шага.	22.12	
16	Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы. Передача и переноска предметов: набивных мячей, г/палок, больших мячей на расстояние до 20 метров.	12.01	
17	Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу с поддержкой. Ходьба по г/скамейке вверх, вниз с	19.01	

	помощью. Ходьба по г/скамейке с доставанием предмета с пола наклоном и в приседе (кегли, малые мячи, г/палки и т.д.). Расхождение вдвоем на г/скамейке		
18	Лазание, перелезание, подлезание: Лазание по г/стенке вверх-вниз ранее изученными способами. Лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку, движение по г/стенке вправо, влево.	26.01	
19	Сочетание переползания через препятствия с подлезанием. Вис на руках на г/стенке до 3 секунд. Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.	02.02	
20	Элементы художественной гимнастики: Упражнения с мячом – броски и ловля мяча ранее изученными способами; передача мяча из рук в руки за спиной; поочередные отбивы мяча об пол и ловля на одну руку; перекаты мяча по рукам.	09.02	
21	Упражнения с обручем – броски и ловля обруча двумя руками в лицевой плоскости; перекаты из одной руки в другую в лицевой плоскости и в парах различными способами; впрыгивание в качающийся обруч в лицевой плоскости; вращение обруча на руке в лицевой плоскости с помощью	16.02	
22	Упражнения с лентой – хват ленты; горизонтальные и вертикальные махи; спирали и змейки в лицевой плоскости.	02.03	
23	Упражнения на тренажерах: Степ доска. Кардиотренажеры (беговая дорожка, велотренажер, степпер).	16.03	
24	Тренажеры со свободными весами (силовые тренажеры для мышц спины; брюшного пресса; подтягивание-отжимание; гантели). Тренажеры с встроенными весами (силовые тренажеры: разгибание ног; разгибание рук сидя; жим лежа; становая тяга).	23.03	
<b>3. Раздел: Подвижные игры и элементы спортивных игр (10 часов).</b>			
25	Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», эстафеты с передачей предметов сидя и стоя, «Снайперы», «Охотники и утки».	06.04	
26	Элементы спортивных игр. Настольный теннис. Удержание шарика на теннисной ракетке на месте и в ходьбе. Набивание шарика открытой ракеткой	13.04	

	(внутренней стороной ракетки).		
27	Настольный теннис. Игра-соревнование «Кто больше набьет?».	20.04	
28	Бочче: Ознакомление с содержанием игры. Технические правила игры. Вбрасывание шара «паллино». Бросок шара «пунто».	27.04	
29	Пионербол: Броски и ловля мяча в парах через сетку одной рукой от плеча.	04.05	
30	Пионербол: Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).	11.05	
31	Хоккей на полу: Прием и передача шайбы в парах на месте на разные расстояния.	18.05	
32	Хоккей на полу: Ведение шайбы по прямой и змейкой с обводкой конусов. Броски по воротам на точность.	23.05	
33	Баскетбол: Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	25.05	
34	Баскетбол: Ведение мяча шагом по прямой. Броски мяча двумя руками от груди из-под кольца с места.	31.05	