

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25  
ИМЕНИ В.Г. ФЕОФАНОВА

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08. 2021

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ-СОШ № 25  
 Чергинец Ю.Г.  
Приказ № 199-О от 30.08.2021

**Рабочая программа основного общего образования  
по адаптивной физической культуре для обучающихся 7 класса  
с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

Екатеринбург  
2021

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

## *Личностные результаты:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно- половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владение правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдение норм поведения в коллективе, правил безопасности, гигиены занятий и личной гигиены; оказание помощи друг другу и учителю; поддержка товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявление активности, самостоятельности, выдержки и самообладания.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

### Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

#### Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

## **2. Коррекционная составляющая учебного предмета**

Коррекционная задача учебного предмета заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений. Для детей с легкой умственной отсталостью часто характерны нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, ослабленное физическое развитие, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции, повышенная подражательность и отвлекаемость внимания.

Учебно-воспитательный процесс предполагает создание ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **3. Содержание учебного предмета**

Место предмета в базисном учебном плане: программа рассчитана на 68 часов из расчета 2 часа в неделю.

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

#### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

коррекция нарушений физического развития;

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов

включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**В раздел «Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**Раздел «Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно

важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**Раздел «Лыжная подготовка»** позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

**Раздел «Спортивные игры.** В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

#### **Тематическое планирование учебного предмета:**

Раздел программы	Кол-во часов
Теоретические сведения	В процессе уроков
Легкая атлетика	28
Гимнастика	21
Спортивные игры	14
Лыжная подготовка	12
<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>

#### 4. Календарно-тематическое планирование учебного предмета

(2 ч.в неделю, всего 68 часов)

№ урока	Раздел, тема урока
<b>II четверть Легкая атлетика (18ч)</b>	
1	ТБ на уроках по легкой атлетике. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
2	Тестирование бега на 30 м. и челночного бега 3x10.
3	Тестирование бега на 60 и 300м.
4	Спринтерский бег.
5	Техника метания мяча на дальность.
6	Тестирование метания мяча на дальность.
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег.
8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись».
9	Тестирование прыжка в длину с разбега.
10	Равномерный бег. Развитие выносливости.
11	Равномерный бег. Развитие выносливости.
12	Тестирование бега на 1000 метров.
13	Тестирование прыжка в длину с места.
14	Броски малого мяча на точность.
15	Броски малого мяча на точность.
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание».
18	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом «перешагивание».
<b>II четверть Гимнастика (14 ч.)</b>	
19	ТБ на уроках гимнастике.
20	Прыжки с высоты акробатические комбинации.
21	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.
22	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Ритмическая гимнастика и ОФП.
23	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Ритмическая гимнастика и ОФП.
24	Упражнения на брусьях Ритмическая гимнастика и ОФП.
25	Комбинации на брусьях. Ритмическая гимнастика и ОФП.
26	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.



27	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.
28	Опорные прыжки.
29	Само страховка
30	Само страховка
31	Самбо. Приемы борьбы лежа
32	Самбо. Приемы борьбы лежа
<b>III четверть</b>	
<b>Лыжная подготовка. (12ч)</b>	
33	Инструкция по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.
34	Одновременный бесшажный ход.
35	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.
36	Чередование различных лыжных ходов.
37	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах.
39	Торможение и поворот «упором».
40	Преодоление небольших трамплинов.
41	Подъемы на склон и спуски со склона.
42	Прохождение дистанции 2 км.
43	Прохождение дистанции 3 км.
44	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».
<b>Спортивные игры. (8ч)</b>	
45	ТБ на уроках по спортивным играм. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.
46	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.
47	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.
48	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи.
49	Волейбол. Прямой нападающий удар.
50	Волейбол. Поддачи и удары.
51	Волейбол. Поддачи и удары.
52	Волейбол. Волейбольные упражнения.
<b>IV четверть</b>	
<b>Спортивные игры. (6ч)</b>	
53	ТБ на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча.
54	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.

55	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.
56	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча.
57	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.
58	Баскетбол. Тактические действия. Игра по правилам
<b>Легкая атлетика. (10ч)</b>	
59	ТБ на уроках по легкой атлетике. Полоса препятствий
60	Тестирование прыжка в длину с места.
61	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.
62	Тестирование бега на 30 метров и челночного бега 3x10 м.
63	Тестирование бега на 60 метров.
64	Тестирование метания мяча на дальность.
65	Тестирование бега на 1000 м.
66	Тестирование бега на 1000 м.
67	Эстафетный бег.
68	Тестирование бега на 1500 м.

