

Министерство образования и науки Алтайского края  
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Ребрихинская общеобразовательная школа-интернат »

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
(Протокол от 30.08.2024 № 1)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом КГБОУ  
«Ребрихинская  
общеобразовательная школа-  
интернат» от 30.08.2024 № 120

Рабочая программа по учебному предмету  
«Адаптивная физкультура» 7 класс (7 год обучения)  
на 2024- 2025 учебный год

разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы  
образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями  
развития (вариант 2)

Составитель: Нестеренко Е.В.  
учитель ритмики и  
корректирующей гимнастики  
высшей квалификационной  
категории

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» разработана на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки от 19 декабря 2014 г. № 1599;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
5. Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, коррекционных курсов, факультативных занятий краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Ребрихинская общеобразовательная школа-интернат».

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки от 19 декабря 2014 г. № 1599;

КГБОУ «Ребрихинская общеобразовательная школа-интернат» при реализации АООП использует электронные средства обучения на уроках при соблюдении установленных СП 2.4.3648-20 требований:

- Общая продолжительность использования электронных средств обучения на уроке (п. 2.10.2): для интерактивной доски – для детей до 10 лет – 20 минут, старше 10 лет – 30 минут; для компьютера (ноутбука, планшета) – для детей 1, 2-х классов – 20 минут, 3, 4 классов – 25 минут.

- Продолжительность непрерывного использования экрана для учеников 1-4-х классов составляет 10 минут (п.2.10.2).

С целью профилактики нарушения зрения обязательно проводится гимнастика для глаз при использовании электронных средств обучения – на уроке и перемене, а также при использовании книжных учебных изданий – во время перемен при участии педагога (пп. 2.10.2, 2.10.3).

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2 ) КГБОУ для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Ребрихинская общеобразовательная школа – интернат»;

Учебный план КГБОУ для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Ребрихинская общеобразовательная школа – интернат» на текущий учебный год;

Положение о порядке разработки и утверждения рабочей программы предмета, коррекционной подготовки, факультативных занятий краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Ребрихинская общеобразовательная школа-интернат».

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка». Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Программа предназначена для 3-7 классов, рассчитана на 96 час., по 3ч в неделю.

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

Задачи:

формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения;

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;

освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры, корригирующие упражнения;

укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности:

побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией.

#### Календарно-тематический план

| I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Всего за год |
|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| 24ч        | 24ч         | 29ч          | 19ч         | 96ч          |

| № п/п | Темы уроков | Часы | Дата |  |
|-------|-------------|------|------|--|
|-------|-------------|------|------|--|

|     |   |   |                         |   |
|-----|---|---|-------------------------|---|
|     | Коррекционные подвижные игры.   |   |                         |   |
| 1.  | Элементы спортивных игр и упражнений.   | 3 | 3.09<br>5.09<br>6.09    | Обучающиеся выполняют вместе с учителем комплекс упражнений.                                |
| 2.  | Баскетбол (передача мяча, отбивание, ведение, броски в кольцо).                       | 3 | 10.09<br>12.09<br>13.09 | Обучающиеся отрабатывают вместе с учителем технику передачи и ведения мяча броски в кольцо. |
| 3.  | Волейбол (приём, передача).   | 3 | 17.09<br>19.09<br>20.09 | Обучающиеся отрабатывают вместе с учителем технику приёма и передачи мяча.                  |
| 4.  | Футбол (удар по воротам с двух шагов, остановка мяча ногой).                          | 3 | 24.09<br>26.09<br>27.09 | Обучающиеся отрабатывают вместе с учителем удары по воротам.                                |
| 5.  | Игры: «Стоп, хлоп, раз», «Болото».  | 3 | 1.10<br>3.10<br>4.10    | Обучающиеся вместе с учителем знакомятся с правилами игры.                                  |
| 6.  | Игра – эстафета «Полоса препятствий».   | 3 | 8.10<br>10.10<br>11.10  | Обучающиеся вместе с учителем знакомятся с правилами и играют.                              |
| 7.  | Игры: «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки».   | 3 | 15.10<br>17.10<br>17.10 | Обучающиеся вместе с учителем знакомятся с правилами и играют.                              |
| 8.  | Игра – эстафета «Собери пирамиду».  | 3 | 22.10<br>24.10<br>25.10 | Обучающиеся вместе с учителем знакомятся с правилами и играют.                              |
| 9.  | Игра – эстафета «Собери дом».   | 3 | 5.11<br>7.11<br>8.11    | Обучающиеся вместе с учителем знакомятся с правилами и играют.                              |
| 10. | Построение и перестроения (основная стойка, стойка «ноги врозь», и «на ширине плеч»). | 3 | 12.11<br>14.11<br>15.11 | Обучающиеся вместе с учителем выполняют строевые приёмы.                                    |
| 11. | Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.                                       | 3 | 19.11<br>21.11<br>22.11 | Обучающиеся вместе с учителем выполняют строевые приёмы по ориентирам.                      |
| 12. | Перестроение шеренги в круг.  | 3 | 26.11<br>28.11<br>28.11 | Обучающиеся вместе с учителем выполняют строевые приёмы.                                    |
| 13. | Размыкание на вытянутые руки в  | 3 | 3.12<br>5.12            | Обучающиеся выполняют команды по инструкции   |

|     |   |   |                         |  |
|-----|---|---|-------------------------|--|
|     | стороны, на вытянутые руки вперёд.  |   | 6.12                    | учителя.   |
| 14. | Повороты на месте в разные стороны.   | 3 | 10.12<br>12.12<br>13.12 | Обучающиеся выполняют команды по инструкции учителя по ориентирам.               |
| 15. | Ходьба в колонне по одному, по двое.  | 3 | 17.12<br>19.12<br>20.12 | Обучающиеся вместе с учителем выполняют строевые приёмы.                         |
| 16. | Бег в колонне.  | 3 | 24.12<br>26.12<br>27.12 | Обучающиеся вместе с учителем выполняют строевые приёмы с соблюдением дистанции. |
| 17. | Дыхательные упражнения.   | 3 | 9.01<br>10.01<br>14.01  | Обучающиеся выполняют работу по карточкам. (Кто как дышит)                       |
| 18. | Одновременное (поочерёдное) сгибание (разгибание) пальцев.  | 3 | 16.01<br>17.01<br>21.01 | Обучающиеся выполняют пальчиковую гимнастику по инструкции учителя.              |
| 19. | Круговые движения кистью.   | 3 | 23.01<br>24.01<br>28.01 | Обучающиеся выполняют пальчиковую гимнастику по инструкции учителя.              |
| 20. | Одновременные (поочерёдные) движения руками в исходных положениях: «стоя», «сидя», «лёжа», «вперёд», «назад», «в стороны», «вверх», «вниз». | 3 | 30.01<br>31.01<br>4.02  | Обучающиеся выполняют упражнения по инструкции учителя.                          |
| 21. | Круговые движения руками.   | 3 | 6.02<br>7.02<br>11.02   | Обучающиеся выполняют упражнения по инструкции учителя.                          |
| 22. | Движения плечами вперёд (назад, вверх, вниз).   | 3 | 13.02<br>14.02<br>25.02 | Обучающиеся выполняют упражнения по инструкции учителя.                          |
| 23. | Движения головой : наклоны (вперёд, назад, в стороны).  | 3 | 27.02<br>28.02<br>4.03  | Обучающиеся выполняют упражнения по инструкции учителя.                          |
| 24. | Повороты туловища вправо (влево). Наклоны туловища.   | 3 | 6.03<br>7.03<br>11.03   | Обучающиеся выполняют комплекс упражнений «Ветер-ветерок» по инструкции учителя. |
| 25. | Стояние на коленях.   | 3 | 13.03<br>14.03          | Обучающиеся выполняют упражнения по инструкции                                   |

|     |   |   |   |  |
|-----|---|---|---|--|
|     |   |   | 18.03   | учителя.   |
| 26. | Ходьба по доске, гимнастической скамейке.   | 3 | 20.03<br>21.03<br>1.04  | Обучающиеся выполняют комплекс упражнений «На лугу» по инструкции учителя.                   |
| 27. | Прыжки на двух ногах (с одной на другую).   | 3 | 3.04<br>4.04<br>8.04  | Обучающиеся выполняют комплекс упражнений по инструкции учителя.                             |
| 28. | Упражнения на формирование правильной осанки.   | 3 | 15.04<br>17.04<br>18.04   | Обучающиеся выполняют комплекс упражнений по инструкции учителя.                             |
| 29. | Бег и ходьба. Движения руками во время ходьбы и бега. Ходьба с изменением темпа.                | 3 | 22.04<br>24.04<br>25.04   | Обучающиеся выполняют комплекс упражнений «Лучики» по инструкции учителя.                    |
| 30. | Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Прыжки с поворотом. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. | 8 | 29.04<br>6.05<br>13.05<br>15.05<br>16.05<br>20.05<br>22.05<br>23.05 | Обучающиеся выполняют комплекс упражнений по инструкции учителя.<br>(Прыжки в высоту, длину) |

### Планируемые результаты

Возможные личностные результаты освоения программы по адаптивной физкультуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки:

Основы персональной идентичности: осознание своей принадлежности определённому полу, осознание себя как «Я» - обучающий (ая)ся.

Социально - эмоциональное участие в процессе общения и игровой деятельности

Проявление этических чувств (доброта, отзывчивость, вежливость).

Осознание обучающегося важности безопасного поведения.

Овладение начальными навыками адаптации в образовательной организации, в классном коллективе.

### Возможные предметные результаты

знать/понимать

важность, необходимость занятий физической культурой для укрепления и поддержания здоровья;

выполнять упражнения на выработку правильного дыхания (по показу учителя);

выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;  
выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;  
выполнять простейшие упражнения на равновесие;  
выполнять простейшие упражнения на броски и ловлю с мячом и гимнастической палкой;  
выполнять простейшие упражнения на лазание, подлезание, перелезание;  
выполнять простейшие упражнения, связанные с ходьбой, бегом, прыжками;  
играть в игры по инструкции педагога.

#### Список литературы

- «Развивающие и обучающие игры» С. О. Чебаева. Москва «Астрель» 2010 г.  
Методика физического воспитания М. « Просвещение» 1980г.  
А.Н.Смирнов «Коррекционно-воспитательная работа во вспомогательной школе» М. Просвещение1980.  
В.П.Правосудов «Учебник инструктора по лечебной физкультуре» - М.: Физкультура и спорт,1980.  
М.И.Фонарева «Справочник по детской лечебной физкультуре» Л.:Медицина,1983  
Г.Л. Апанасенко «Лечебная физкультура и лечебный контроль».-М.: Медицина,1990-368с.  
В.А.Епифанов –Лечебная физкультура-Справочник.- М.;Медицина,1987.-528с.  
Шмаков С. А. «Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. – М.:ЦГЛ, 2004 - Ковалько В. И. «Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО, 2004.

#### Оборудование и приборы:

Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, самокаты.