

Приложение к АООП ООО обучающихся с умственной отсталостью(вариант 2)

МКОУ «СОШ №2» им. генерала армии В.И. Исакова Приказ №51-ОД от 31.08.2023 г

Адаптированная рабочая программа для надомного обучения по учебному предмету «Физическая культура и спорт» для ученика 7 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., адаптированной основной образовательной программы на 2023-2024 учебный год.

#### Пояснительная записка

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 корригирующие 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», «Дощечка».

Упражнения в расслаблении мышц: Расслабление мышц потягиванием 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.

| №<br>урока  | Тема урока   |                |  |
|---|--|----------------|--|
| <b>1 Раздел: Основы знаний. Общеразвивающие и корригирующие упражнения (часов).</b> |  |                |  |
| 1   | Правила техники безопасности на уроках АФК.<br>Самоконтроль и меры предупреждения травматизма на уроках АФК.   |                |  |
| 2   | Общеразвивающие и корригирующие упражнения:<br>основные положения и движения головы, конечностей и туловища.   | самостоятельно |  |
| 3   | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с г/палкой, с малым мячом, с большим обручем, с г/мячом, с набивным мячом).   |                |  |
| 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. | самостоятельно |  |

|  |   |                |  |
|--|---|----------------|--|
| 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. |                |  |
| 6  | Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения бега, ходьбы. Расслабление, лежа на спине.   | самостоятельно |  |
| 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.   |                |  |
| 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.   | самостоятельно |  |
| 9  | Профилактика плоскостопия. Упражнения сидя: «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок», катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба по массажной дорожке для стоп.   |                |  |
| <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.   | самостоятельно |  |
| 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  |                |  |
| 12   | Челночный бег 3 X 10 метров.  | самостоятельно |  |
| 13   | Бег на 30 метров с высокого старта на скорость.   |                |  |

|    |  |                |  |
|----|--|----------------|--|
| 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.  | самостоятельно |  |
| 15 | Метание мяча: Метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в цель с шага.   |                |  |
| 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.   | самостоятельно |  |
| 17 | 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                            |                |  |
| 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.  | самостоятельно |  |
| 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.  |                |  |
| 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.   | самостоятельно |  |
| 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 |                |  |
| 22 | Упражнения с лентой – хват ленты; горизонтальные и вертикальные махи; спирали и змейки в лицевой   | самостоятельно |  |

|  |  |                |  |
|--|--|----------------|--|
|  | плоскости.   |                |  |
| 23   | Упражнения на тренажерах: Степ доска.<br>Кардиотренажеры (беговая дорожка, велотренажер, степпер).   |                |  |
| 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). | самостоятельно |  |
| <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».   |                |  |
| 26   | Элементы спортивных игр. Настольный теннис. Удержание шарика на теннисной ракетке на месте и в ходьбе. Набивание шарика открытой ракеткой (внутренней стороной ракетки).   | самостоятельно |  |
| 27   | Настольный теннис. Игра-соревнование «Кто больше набьет?».   |                |  |
| 28   | Бочче: Ознакомление с содержанием игры. Технические правила игры. Вбрасывание шара «паллино». Бросок шара «пунто».   | самостоятельно |  |
| 29   | Пионербол: Броски и ловля мяча в парах через сетку одной рукой от плеча.   |                |  |
| 30   | Пионербол: Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).   | самостоятельно |  |
| 31   | Хоккей на полу: Прием и передача шайбы в парах на месте на разные расстояния.  |                |  |
| 32   | Хоккей на полу: Ведение шайбы по прямой и змейкой с обводкой конусов. Броски по воротам на точность.   | самостоятельно |  |
| 33   | Баскетбол: Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.   |                |  |

|    |   |                |  |
|----|---|----------------|--|
| 34 | Баскетбол: Ведение мяча шагом по прямой. Броски мяча двумя руками от груди из-под кольца с места. | самостоятельно |  |
|----|---|----------------|--|