

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

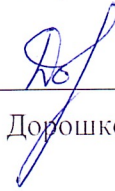
Министерства образования Оренбургской области

МОБУ «Еленовская СОШ»

Ясненского муниципального округа

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Дорошко О.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ
"Еленовская СОШ"



Воробей Н.С.

Приказ № О-15/01
марта 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 7 класса

с.Еленовка 2024-2025 г.

Программа разработана на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений: 7 класс / под ред. В.В. Воронковой; 4-е издание. - М.: Просвещение, 2010.

1. Планируемые результаты освоения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития адаптированной основной общеобразовательной программы

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

2. Содержание учебного предмета.

«Адаптивная физкультура». 7 класс. 70 часа.

Программа по адаптивной физической культуре включает 5 разделов: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Велосипедная подготовка», «Туризм».

1. Физическая подготовка (28 часов).

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Колонна. Шеренга.

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. 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. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Приседание. Ползание на четвереньках. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения.).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту.

Ползание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).

Броски, ловля, метание и перенос груза. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность).

2. *Коррекционные подвижные игры (20 часов).*

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах:

ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

3. Лыжная подготовка (11 часов).

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж). Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой»). Выполнение торможения при спуске со склона.

4. Велосипедная подготовка (7 часа).

Узнавание (различение) составных частей двухколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление двухколесным велосипедом. Вращение педалей. Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на двухколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

5. Туризм (4 часа).

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

**3. Тематическое планирование.
«Адаптивная физкультура». 7 класс. 70 часов.**

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения
1	Вводный урок. Построение. Ходьба. Беговые упражнения. ОРКУ (общеразвивающие и корригирующие упражнения).	2	
2	ОРКУ. Ходьба в медленном среднем темпе под музыку. Беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	2	
3	ОРКУ. Ходьба. Прыжки (на месте, в движении, у гимнастической стенки). Повороты на месте в разные стороны. Дыхательные упражнения.	2	
4	ОРКУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжки в высоту. Повороты на месте в разные стороны. Дыхательные упражнения.	2	
5	ОРКУ. Ходьба. Метание малого мяча. Колонна. Шеренга. Беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	2	
6	ОРКУ. Бег в разном темпе. Дыхательные упражнения.	2	
7	ОРКУ. Ходьба. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Дыхательные упражнения.	2	
8	ОРКУ. Ходьба. Бросание мяча на дальность. Бег в разном темпе. Дыхательные упражнения.	2	
9	Вводный урок. Баскетбол. Передача баскетбольного мяча. Ловля и отбивание мяча. Игра в паре.	2	
10	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками. Игра в паре.	2	
11	Волейбол. Поддача волейбольного мяча. Прием волейбольного мяча. Игра в паре.	2	
12	Волейбол. Поддача и прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).	2	
13	Футбол. Выполнение удара в ворота с места, с разбега. Прием мяча, стоя в воротах. Отбивание мяча. Игра в паре.	2	
14	Футбол. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Игра в паре.	2	
15	Бадминтон. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	2	
16	Бадминтон. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.	2	
17	Подвижные игры: «Болото», «Полоса препятствий», «Пятнашки».	2	
18	Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка», «Собери пирамидку».	2	
19	Вводный урок. Знакомство с лыжным инвентарём. Транспортировка и одевание лыж. Поворот	2	

	переступанием.		
20	Крепление ботинок к лыжам. Стояние на лыжах. Выполнение ступающего шага. Продвижение вперед приставным шагом. Чистка лыж от снега.	2	
21	Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Преодоление подъемов. Чистка лыж от снега.	2	
22	Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Преодоление подъемов. Чистка лыж от снега.	3	
23	Спуск со склона. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Чистка лыж от снега.	2	
24	ОриКУ. Ходьба. Ползание на животе, на четвереньках. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	2	
25	ОриКУ. Лазание по гимнастической стенке Беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	2	
26	ОриКУ. Ходьба. Ползание на животе, на четвереньках. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	2	
27	ОриКУ. Лазание по гимнастической стенке Беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	2	
28	ОриКУ. Лазание по гимнастической стенке Ходьба. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	2	
29	ОриКУ. Ползание на животе, на четвереньках. Беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	2	
30	Вводный урок. Узнавание (различение) составных частей двухколесного велосипеда. Посадка. Начало движения, торможение. Уход за велосипедом.	2	
31	Управление двухколесным велосипедом. Начало движения, торможение. Езда на двухколесном велосипеде. объезд препятствий. Разворот.	2	
32	Езда на двухколесном велосипеде Управление двухколесным велосипедом. Начало движения, торможение. объезд препятствий.	3	
33	Вводный урок. Предметы туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка).	2	
34	Соблюдение правил поведения в походе. Надевание и переноска рюкзака.	2	