

Муниципальный район «Виллойский улус (район)  
Республики Саха (Якутия).  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кысыл-Сырская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено

на заседании МО: Исаематиков

протокол № 1

« 31 » 08 2020г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ КССОШ  
Икеева А.З.   
« 31 » 08 2020г.



Рабочая программа надомного обучения  
по предмету «**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**»  
для обучающихся с детским церебральным параличом и с тяжелой  
умственной отсталостью  
Вариант 6.4.  
на 2020-2021 учебный год.

Учитель: Васильев С.А.

Класс: 7 «б»

Количество часов в неделю: 2

Всего: 70

п. Кысыл-Сыр 2020г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебной дисциплине «**Адаптивная физкультура**» для обучающихся 7 «Б» класса разработана в соответствии с учебным планом общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата и с тяжелой степенью умственной отсталости на 2020-2021 учебный год, на основе: «Программы обучения детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» (вариант 6.4)

Программа по учебной дисциплине «Адаптивная физкультура» являются неотъемлемой частью системы по физическому развитию в специальной (коррекционной) школе VIII вида.

В основу данной программы положена Программа по физической культуре для обучающихся 1-8 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и комплексы занятий по физкультуре для детей ограничениями возможностями здоровья.

Реализуется на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" С изменениями и дополнениями от: 7 мая, 7 июня, 2, 23 июля, 25 ноября 2013 г., 3 февраля, 5, 27 мая, 4, 28 июня, 21 июля, 31 декабря 2014 г., 6 апреля, 2 мая, 29 июня, 13 июля, 14, 29, 30 декабря 2015 г., 2 марта, 2 июня, 3 июля 2016 г.

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1015 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" С изменениями и дополнениями от: 13 декабря 2013 г., 28 мая 2014 г., 17 июля 2015 г.

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" С изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

5. Приказ Минобразования РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» 3 июня 2008 г., 31 августа, 19 октября 2009 г., 10 ноября 2011 г., 24, 31 января 2012 г., 23 июня 2015 г., 7 июня 2017 г.

6. Приказ Минпроса СССР от 27 декабря 1974 г. N 167"Об утверждении Инструкции о ведении школьной документации".

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. N 253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" С изменениями и дополнениями от: 8 июня, 28 декабря 2015 г., 26 января, 21 апреля 2016 г.

8. Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол заседания от 08.04.2015 №1/15).

9. Закон Республики Саха (Якутия) «Об образовании в Республике Саха (Якутия)», принят Государственным Собранием (Ил Тумэн) РС (Я) 15.12.2014 1401-3 №359-V;

10. Образовательная программа начального (основного, среднего) общего образования МБОУ «КССОШ» на 2018-19у.г.

11. Положение «О рабочей программе» МБОУ «КССОШ».

Программой на изучение курса «Адаптивная физкультура» отводится 2 часа в неделю, что составляет 70 часа в учебный год.

### **Общая характеристика курса**

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этим целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с ОВЗ. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Ценность жизни -признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально нравственного здоровья.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояние нормального человеческого существования. Ценность свободы как свободный выбор человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность человечества-осознание человека себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса, которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважения к многообразию их культур.

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Возможные личностные результаты:**

1. осознание себя, как «Я»; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
2. развитие адекватных представлений о социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться в школьные дела и др.;

3. понимание собственных возможностей и ограничений, умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.;
4. владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
5. способность к осмыслению социального окружения;
6. развитие самостоятельности;
7. овладение общепринятыми правилами поведения;
8. наличие интереса к практической деятельности

### **Предметные результаты:**

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, координации движений,

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

- Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

### **Содержание курса**

В настоящую программу включены следующие **разделы**: общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

#### **Общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения:**

- Дыхательные упражнения по подражанию.
- Основные положения и движения (по подражанию).
- Передача предметов.

#### **Виды деятельности:**

- Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.
- Правильный захват мяча руками.

- Перекладывание мяча с одного места на другое.
- Выполнение основных движений с удерживанием мяча.
- Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.  
Подбрасывание мяча вверх.
- Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Дата	
			По факту	По плану
1	Дыхательные упражнения по подражанию.	«Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох	06.09	
2-3	Основные положения и движения (по подражанию). Спортивные игры.	Упражнения для мышц и шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков – «да-да-да». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, яй, яй». Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет».	13, 20	
4	Упражнения для мышц туловища. Игра футбол	Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.	27	
5	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра хоккей	Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.	04.10	
6-7	Правильный захват мяча руками. Игра баскетбол.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и книзу.	11, 18	

		Расслабление кисти – «стряхнули воду».		
8	Переключивание мяча с одного места на другое.	Переключивание одной рукой, другой, двумя руками	25	
9-10	Переключивание мяча с одного места на другое.	Переключивание одной рукой, другой, двумя руками	08.11-15	
11	Переключивание мяча с одного места на другое.	Переключивание одной рукой, другой, двумя руками	22	
12	Переключивание мяча с одного места на другое.	Переключивание одной рукой, другой, двумя руками	29	
13	Переключивание мяча с одного места на другое.	Переключивание одной рукой, другой, двумя руками		
14	Переключивание мяча с одного места на другое.	Переключивание одной рукой, другой, двумя руками	06.12	
15	Переключивание мяча с одного места на другое.	Переключивание одной рукой, другой, двумя руками	13	
16	Переключивание мяча с одного места на другое.	Переключивание одной рукой, другой, двумя руками	20	
17	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп	27	
18	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание	17.01	



		согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп		
19	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп	24	
20	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп	31	
21	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп	07.02	
22	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп	14	
23	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.	Катание сидя на полу. Перекачивание на столе, стуле.	21	

24	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.	Катание сидя на полу. Перекатывание на столе, стуле.	28	
25	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.	Катание сидя на полу. Перекатывание на столе, стуле.	06.03	
26	Бросание мяча в обруч.	Бросание с пола, бросание со стула	13	
27	Бросание мяча в обруч.	Бросание с пола, бросание со стула	20	
28	Подбрасывание мяча вверх. Спортивные соревнования	Подбрасывание мяча двумя руками, малого мяча одной рукой.	15.12	
29	Подбрасывание мяча вверх.	Подбрасывание мяча двумя руками, малого мяча одной рукой.	03.04	
30	Бросание мяча в цель. Олимпийские игры	Бросание с пола, бросание со стула	10	
31	Бросание мяча в цель. Олимпийские игры	Бросание с пола, бросание со стула	17	
32	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. Лыжные гонки	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	24	
33	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. Лыжные гонки	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и	08.05	

		разгибание рук в локтевых суставах.		
34	Движения рук с флажками вверху, внизу, помахивание флажками. Биатлон.	Маховые движения руками с флажками	15	
35	Движения рук с флажками вверху, внизу, помахивание флажками. Биатлон.	Маховые движения руками с флажками	22	

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Мячи (малые, большие), гимнастические палки, набивные мячи.