


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Калининградской области**  
**Управление образования администрации муниципального образования**  
**"Зеленоградский муниципальный округ Калининградской области"**  
**МАОУ ООШ п. Грачевка**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

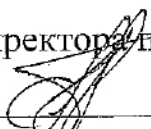


Злаказова С.В.

Протокол № 1 от «30»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Полищук М.Г.

Протокол № 1 от «30»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Коноваленко М. Н.

Приказ № 71/1 от «30»  
августа 2023 г.

**АДАптированная рабочая общеобразовательная программа**  
**основного общего образования**  
**по физической культуре в 7 классе**

(Вариант 8.1)

Всего учебных часов – 30  
Срок реализации 2023– 2024 учебный год

**п.Грачевка**

## **Пояснительная записка**

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. 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 инвалидов 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 дети-инвалиды и их родители.

### **Цели и задачи программы.**

Программа «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:***

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков

- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности

- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

#### ***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:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

2. Активизация защитных сил организма ребёнка.

3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.

5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**Формы и методы работы**

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;

2. Согласованность активной работы и отдыха;

3. Непрерывность процесса;

4. Необходимость поощрения;

5. Социальная направленность занятий;

6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

**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.

*Средства, используемые при реализации программы:*

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации учащегося на занятии – индивидуальный. На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

*Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:*

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений - гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),

- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд; Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

#### **Планируемые результаты:**

- повышение реабилитационного потенциала 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 обучающимся в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с родителями. Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

## Содержание программы

### Раздел «Знания о физической культуре»

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человек.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### Раздел «Физическое совершенствование»

**Тема:** «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

**Легкая атлетика.** Беговые виды легкой атлетики. Технические дисциплины легкой атлетики.

**Кроссовая подготовка.** Теоретическое обоснование кроссовому бегу. Задачи кроссового бега.

**Лыжная подготовка.** Основные понятия, цели, задачи лыжной подготовки. Физиологическая характеристика лыжного спорта. Методы подготовки в лыжном спорте. Техника безопасности при катании на лыжах.

**Баскетбол.** Теоретическое обоснование техник перемещений — стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Теоретическое обоснование техники владения мячом.

**Волейбол.** Основа техника перемещений в волейболе. Техника владения мячом.

**Общая физическая подготовка.** Цели и задачи ОФП. Комплекс упражнений ОФП.

№ п/п	Темы	Количество часов по программе		
			план	факт
<b>Раздел 1. История физической культуры</b>				
1	Олимпийские игры древности	1		
2	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1		
<b>Раздел 2. Физическая культура</b>				
3	Физическое развитие человека	1		
4	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями			
5	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	1		
6	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	1		
7	Здоровье и здоровый образ жизни	1		
<b>Раздел 3. Физическая культура человека</b>				
8	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	1		
9	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	1		
10	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1		
11	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1		
12	Первая помощь при травмах	1		
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>				
13	История развития легкой атлетики	1		
14- 15	Беговые виды легкой атлетики	2		
16- 17	Технические дисциплины легкой атлетики	2		
<b>Раздел 5. Кроссовая подготовка</b>				
18- 19	Особенности техники кроссового бега	2		
<b>Раздел 6. Волейбол</b>				

20	Краткая характеристика волейбола	1		
21- 22	Основа техник перемещений, передач и подач мяча в волейболе	2		
23- 24	Тактические действия в волейболе	2		
<b>Раздел 7. Баскетбол</b>				
25	Краткая характеристика баскетбола	1		
26- 27	Основа техник и перемещения, передач, бросков мяча в баскетболе	2		
28- 29	Техника ведения мяча в баскетболе; тактические действия в игре	2		
<b>Раздел 8. Общая физическая подготовка</b>				
30	Общая физическая подготовка	1		
<b>ВСЕГО 30 часов</b>				

#### Список использованных источников:

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.
2. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 1990.
3. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
4. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
5. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
6. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 1982.
7. Немов Р.С. Психология: Кн. 2. - М., 1997.
8. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Слостёнина. - М., 2002.
9. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
10. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.
11. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 1999.



12. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
13. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.
14. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997. 1. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фаина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2010.

### ***Приложения:***

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.).

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.
2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.
3. Подъем рук через стороны вверх над головой.
4. В положении стоя попеременный жим гантелей.
5. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.
6. В положении сидя попеременный жим гантелей.
7. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.
8. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.
9. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.
10. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.
11. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.
12. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.
13. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.
14. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

### **Примерный комплекс дыхательных упражнений:**

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

### **Упражнения на координацию:**

#### **Упражнение 1.** «Пространство»

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

#### **Упражнение 2.** «Равновесие»

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

#### **Упражнение 3.** «Дуновение ветра»

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

#### **Упражнение 4.** «Полсвета»

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

### **Упражнение 5.** «Палочник»

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Поддержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Прделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, опустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3. Прделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

### **Упражнение 6.** «Уголок»

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение

### **Упражнение 7.** «Журавль»

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

### **Упражнение 12.** «Неваляшка»

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

### **Упражнение 17.** «Краб»

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.