

Муниципальное общеобразовательное учреждение:
средняя общеобразовательная школа №15 г. Борзя

РАССМОТРЕНО

на МО учителей


от «30» августа 2025 г.

Руководитель МО

 Иванова А.Е.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 /Салеева Л.И. /

«30» 08 2025 г.

Адаптированная общеобразовательная программа
по адаптивной физической культуре
обучающихся 7 класса
на 2025-2026 у.г.

Составила: Рубанова Марина Викторовна
учитель-дефектолог

г. Борзя
2025 г

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивной физической культуре» разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" и с учетом учебного плана МОУ:СОШ № 15;
3. Рабочей программы воспитания МОУ СОШ № 15 г.Борзя;
4. Примерной АООП ООО для обучающихся с ОВЗ вариант 6.4 в соответствии с ФАОП;
5. Рабочая программа по предмету «Адаптивной физической культуре» разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования под редакцией И.М.Бгажноковой

Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета

Планирование и определение задач ставятся с учетом индивидуальных особенностей ребенка с данным отклонением физического дефекта. А также оно направлено на изучение личности ребенка, определение уровня физического развития и анализа мотивационно - потребностной сферы.

Данная программа разработана для ребенка с ДЦП. Его адаптации к окружающей социальной среде.

Учебный материал программы по адаптивной физической культуре для данного ребенка разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

На занятиях по АФК используются физические упражнения, которые направлены на расслабление спастичных мышц, увеличение подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, на координацию движений, равновесие с использованием прикладных, дыхательных, общеразвивающих упражнений скоростно-силового характера, корригирующих порочные позы и деформации, а также улучшающие функционального состояние опорно-двигательного аппарата и кардио-респираторной системы.

Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышцы к коре больших полушарий мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижение напряжения соответствующих мышц.

Также в занятиях с ребенком с ДЦП необходимо включать упражнения на координацию движений, сохранение равновесия и нормализацию подвижности в суставах. Упражнения выполняются в различных положениях - стоя, сидя, лежа.

Цель учебного предмета:

Цель: стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации ребенка. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений – мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к

вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;

– коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Раздел 3. Содержание учебного предмета/учебного курса

7 класс

- Поддержание жизненно-важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов);
- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации);
- формирование функциональных двигательных навыков, которые ребенок в дальнейшем научится использовать в повседневной жизни;
- развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;
- формирование ориентировки в пространстве;
- обогащение сенсомоторного опыта.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающегося, улучшение функциональных двигательных возможностей, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающегося и формирование культуры здоровья.

Раздел 3. Планируемые результаты освоения учебного предмета/учебного курса

Личностные результаты включают готовность и способность обучающегося к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающегося, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества, а также:

- повышение познавательной активности;
- повышение работоспособности;
- развитие произвольности и устойчивости внимания;
- снижение психоэмоционального и мышечного напряжения.
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты:

- ☐ формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности.

Предметные результаты:

- ☐ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).

Система оценивания

Минимальный уровень:

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.

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- выполнение двигательных действий;
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе занятий.

Раздел 4. Тематическое планирование

7 класс

$0.5 \times 34 \text{ н} = 17\text{ч}$

№	Тема	Количество часов	ЭОР
1	Развитие движений в суставах рук.	1	http://school-collection.edu.ru/
2	Развитие движений в суставах рук.	1	
3	Развитие движений в суставах рук.	1	
4	Развитие и укрепление мышц рук.	1	
5	Развитие и укрепление мышц рук.	1	
6	Развитие и укрепление мышц рук.	1	
7	Развитие и укрепление мышц ног.	1	
8	Развитие и укрепление мышц ног.	1	
9	Развитие и укрепление мышц ног.	1	
10	Развитие движений в плечевых суставах.	1	
11	Развитие движений в плечевых суставах.	1	
12	Развитие движений в плечевых суставах.	1	
13	Развитие движений в коленных суставах.	1	http://school-collection.edu.ru/
14	Развитие движений в коленных суставах.	1	
15	Развитие движений в коленных суставах.	1	
16	Развитие и укрепление мышц живота.	1	
17	Развитие и укрепление мышц живота.	1	

Лист корректировки рабочей программы

[illegible]

