

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 3 «Центр образования»  
городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрено  
на заседании методического  
объединения учителей  
начальных классов  
Протокол № 2  
от 25 августа 2023 г.

Проверено  
Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ Е. А. Лафинчук

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 3  
г.о.Октябрьск  
\_\_\_\_\_ Л. Ю. Шатрова  
Приказ № 698-од  
от 28 августа 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа  
обучения на дому  
обучающегося с нарушениями  
опорно-двигательного аппарата**

**Предмет:** адаптивная физическая культура

**Класс:** 7

**Учитель:** Скочиляс А.И.

2023-2024 учебный год.

Адаптированная рабочая программа обучения на дому по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе для учащегося с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.4) составлена на основании адаптированной общеобразовательной программы для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Адаптированная рабочая программа составлена с учетом психо-физических особенностей учащегося с нарушениями опорно-двигательного аппарата, направлена на овладение основными представлениями о знании физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития; умения следить за своим физическим состоянием, осанкой; понимания простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

**Цели:** повышение двигательной активности обучающегося и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

### **Задачи:**

- мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
  - освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации;
  - целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые учителями адаптивной физкультуры;
  - развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений.

Обучение ведётся на государственном языке – русском языке.

По программе на изучение адаптивной физической культуры в 6 классе отводится 34 часа в год.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

### **Личностные:**

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях – физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма,
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- самостоятельно контролировать собственное положение правильной позы, ходьбы в

повседневной деятельности.

Метапредметные :

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в современных видах физкультурной деятельности;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; при принятии общих решений;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Предметные:

- формирование знаний о роли физической культуры в укреплении здоровья, ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),
- овладение умениями организовывать здоровую формирующую и здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, самостоятельные занятия.);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- развитие основных физических качеств;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

## 2. Содержание учебного предмета

Выполнение движений головой Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя. Наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Выполнение движений руками Выполнение движений: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами Движения пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание Выполнение движений плечами Опора на предплечья, на кисти рук. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из -за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы). Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). Выполнение движений в положении лежа Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Выполнение движений в положении сидя. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Выполнение движений в положении стоя. Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Выполнение движений на четвереньках Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине». Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях». Выполнение движений ногами

Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в приседе). Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
<b>Выполнение движений головой</b>			
1.	Удержание головы в положении лежа на спине на животе, на боку (правом, левом)	1	
2.	Удержание головы в положении сидя на спине на животе, на боку (правом, левом)	1	
3.	Выполнение движений головой: наклоны вправо, влево, вперед.	1	
4.	Выполнение движений головой в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя	1	
5.	Выполнение движений головой повороты вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя	1	
6.	Выполнение движений головой «круговые» движения, по часовой стрелке и против часовой стрелки	1	
<b>Выполнение движений руками</b>			
7.	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1	
8.	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев	1	
9.	Выполнение движений пальцами рук: сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1	
10.	Выполнение движений плечами. Опора на предплечья, на кисти рук.	1	
11.	Бросание мяча двумя руками, от груди, от уровня колен, из-за головы	1	
12.	Бросание мяча одной рукой, от груди, от уровня колен, из-за головы	1	
13.	Отбивание мяча от пола двумя руками, одной рукой	1	
14.	Ловля мяча на уровне груди, на уровне колен, над головой	1	
15.	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1	
16.	Изменение позы в положении сидя: поворот	1	

	вправо, влево, наклон вперед, назад, вправо, влево.		
17.	Изменение позы в положении стоя: поворот вправо, влево, наклон вперед, назад, вправо, влево.	1	
18.	Вставание на четвереньки. Ползание на животе, на четвереньках.	1	
19.	Сидение на полу с опорой, без опоры, на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1	
<b>Выполнение движений ногами</b>			
20.	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1	
21.	Стояние на коленях. Ходьба на коленях.	1	
22.	Вставание из положения «стоя на коленях».	1	
23.	Стояние с опорой (костыли, трость и др.), без опоры.	1	
24.	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1	
25.	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности с опорой, (без опоры)	1	
26.	Ходьба по наклонной поверхности вверх, вниз; с опорой, без опоры	1	
27.	Ходьба по лестнице вверх, вниз; с опорой, без опоры	1	
28.	Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая бедро	1	
29.	Ходьба на носках захлестывая голень, приставным шагом	1	
30.	Ходьба широким шагом, в полуприседе, в приседе.	1	
31.	Бег с высоким подниманием бедра захлестывая голень назад, (приставным шагом).	1	
32.	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1	
33.	Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1	
34.	Удары по мячу с нескольких шагов (с разбега).	1	