

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12 г. Нижнеудинск»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

Бельская А.И.
от «30» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

Астина Н.А.
от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом
47-од
от «30» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Адаптивная физкультура»

8 класса
(вариант 2)
для обучающихся с интеллектуальными нарушениями

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) АООП МКОУ «СОШ №12 г. Нижнеудинск»

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Адаптивная физкультура» является частью предметной области «Физическая культура» и включает в себя разделы: коррекционные подвижные игры физическая подготовка Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности. Описание места учебного предмета в учебном плане Предмет «Адаптивная физкультура» реализуется в рамках предметной области «Физическая культура». В учебном плане предмет представлен с расчетом 2 часа в неделю, 68 часов в год. Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР 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. Личностные результаты Обучающиеся получают возможность научиться:

- Осознавать себя как «Я» и знать свою принадлежность к определенному полу.
- Социально-эмоциональному участию в процессе общения и совместной деятельности.
- Уважительному отношению к окружающим. Обучающиеся получают возможность приобрести:
 - мотивацию к учебной деятельности.
 - начальные навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками.
 - доступные социальные роли (обучающегося).
 - навыки адаптации в окружающем мире.
 - навыки безопасного и здорового образа жизни.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений; — формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; — воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Описание места учебного предмета

Учебный предмет включен в обязательную часть учебного плана. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока. Учебный предмет изучается в течение учебного года в объеме 68 часов (2 часа в неделю).

Описание ценностных ориентиров содержания предмета содержания учебного предмета

Личностные, предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР 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. Личностные результаты Обучающиеся получают возможность научиться:

- Осознавать себя как «Я» и знать свою принадлежность к определенному полу.
- Социально-эмоциональному участию в процессе общения и совместной деятельности.
- Уважительному отношению к окружающим. Обучающиеся получают возможность приобрести:
 - мотивацию к учебной деятельности.
 - начальные навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками.
 - доступные социальные роли (обучающегося).
 - навыки адаптации в окружающем мире.
 - навыки безопасного и здорового образа жизни.

Содержание учебного предмета

Коррекционные подвижные игры Подвижные игры Соблюдение правил игры «Охотники и утки». • Соблюдение правил игры «Люди, звери, птицы» с имитацией движений по команде учителя.

- Соблюдение правил игры «Не дай мяч водящему».
- Соблюдение правил игры «Узнай по голосу».
- Соблюдение правил игры «Волк во рву».
- Эстафета с передачей предметов стоя и сидя. Физическая подготовка Построения и перестроения Закрепление ранее пройденных строевых приемов.
- Расчет по порядку.
- Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя.
 - Построение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя. Общеразвивающие и корригирующие упражнения
- Исходные положения: лежа, сидя, стоя.
- Движение головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.
 - Положения рук: на поясе, вверху, за головой, ноги в стороны, вместе.
 - Сочетания движений головой, туловищем, конечностями в указанных исходных положениях.
- Перешагивание через обруч с последующим пролезанием в него.
- Ходьба с руками за спиной, поднятой головой.
- Принятие правильной осанки по инструкции учителя.
- Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем. Ходьба и бег • Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий.
- Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя.
- Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя.
- Эстафета с бегом. Прыжки Прыжки на двух ногах.
- Прыжки на одной ноге. • Прыжок в высоту с шага.

- Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места. Подлезание, лазание, перелезание Подлезание под препятствие высотой 60-70 см.
- Перелезание через препятствие ранее изученными способами. Равновесие
- Удержание равновесия на гимнастической скамейке.
- Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 15- 20 см.
- Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке.
- Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч).
- Расхождение вдвоем при встрече на полу, в коридоре 20-30 см. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза Броски мяча на дальность.
- Броски мяча вверх, и ловля его после отскока.
- Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.
- Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками, одной рукой.
- Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое.
- Выполнение основных движений с правильным удержанием малого мяча, переключением его из руки в руку.
- Броски малого мяча в вертикальную цель.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№	Раздел	Кол-во часов	Виды учебной деятельности обучающихся
	Теория. Основы знаний	2	Упражнения, направленные на формирование общих терминов и понятий, на умение самостоятельно организовывать готовность к урокам физической культуры.
	Построения и перестроения	5	Упражнения на совершенствование двигательных координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному в совместной деятельности с педагогом. Обучение поворотам направо, налево в совместной деятельности с педагогом и по подражанию. Обучение поворотам кругом в совместной деятельности с педагогом.
	Ходьба и бег	13	Упражнения на совершенствование двигательных координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя.
	Прыжки	5	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют Упражнения на совершенствование

			<p>двигательно-координационных умений и навыков.</p> <p>Слушание объяснений учителя.</p> <p>Наблюдение за действиями учителя.</p> <p>Практические упражнения.</p> <p>Выполняют</p> <p>Прыжки, сидя на мячах в совместной деятельности с учителем.</p> <p>Ползания по скамейке на животе помощью учителя.</p> <p>Ползание на полу в совместной деятельности с учителем.</p>
	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	8	Ползание на четвереньках в разных направлениях между предметами с помощью учителя.
	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	10	<p>Упражнения на совершенствование двигательных умений и навыков.</p> <p>Слушание объяснений учителя.</p> <p>Наблюдение за действиями учителя.</p> <p>Практические упражнения.</p> <p>Выполняют</p> <p>Броски мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем.</p> <p>Броски мяч на пол и ловить его после отскока от пола в совместной деятельности с учителем.</p> <p>Катают мяч по полу друг другу в совместной деятельности с учителем.</p>
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	17	<p>Упражнения на совершенствование двигательных умений и навыков.</p> <p>Слушание объяснений учителя.</p> <p>Наблюдение за действиями учителя.</p> <p>Практические упражнения.</p> <p>Выполняют</p> <p>Броски мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем.</p> <p>Броски мяч на пол и ловить его после отскока от пола в совместной деятельности с учителем.</p> <p>Катают мяч по полу друг другу в совместной деятельности с учителем</p>
	Коррекционные подвижные игры	18	<p>Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя.</p> <p>Практические упражнения. Выполняют.</p> <p>Ходьба до различных ориентиров.</p> <p>Повороты направо, налево, без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми руками глазами по команде учителя. Повороты направо, налево, без контроля зрения. Ходьба по гимнастической</p>

			скамейке с различными
	Итого	68	

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи;
- Методическая литература
- Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
- Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
- Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
- В. Яковлев, А. Гриневский «Игры для детей» Москва по «Сфера» 1992г.
- Р• азвивающий уход за детьми с тяжелыми и множественными нарушениями развития. Информационно-методический сборник для специалистов под редакцией А.Л. Битовой, Москва, 2017.
- С.М. Соколова «Коррекционно – развивающее обучение в условиях общеобразовательной школы». Методическое пособие Иркутск 2011г.
- В.Т. Хохрина «Дидактические основы урока в специальной (коррекционной) школе. Учебное пособие Иркутск 2000г.
- Дефектология Словарь-справочник. Москва «Новая школа»1996г.
- Специальная педагогика. Методические рекомендации к образовательной программе. Иркутск 2012г.
- С.Г. Шевченко «Коррекционно развивающее обучение» Программно – методический материал. Москва Дрофа 2001
- Телевизор
- Ноутбук.

Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План.	Факт.
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1	Сентябрь 05	
2	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1	06	
3	Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному в совместной деятельности с педагогом. Самостоятельное перестроение.	1	12	
4	Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному в совместной деятельности с педагогом. Самостоятельное перестроение.	1	13	
5	Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному в совместной деятельности с педагогом. Самостоятельное перестроение.	1	19	
6	Обучение поворотам направо, налево в совместной деятельности с педагогом и по подражанию. Обучение поворотам кругом в совместной деятельности с педагогом.	1	20	
7	Обучение поворотам направо, налево в совместной деятельности с педагогом и по подражанию. Обучение поворотам кругом в совместной деятельности с педагогом.	1	26	
8	Совершенствование навыков ходьбы. Ходьба с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом.	1	27	
9	Ходьба в колонне парами в совместной деятельности с педагогом.	1	Октябрь 03	
10	Ходьба и остановка по сигналу.	1	04	
11	Совершенствование навыка бега. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа) в совместной деятельности с учителем.	1	10	
12	Ходьба по кругу с различными движениями в совместной деятельности с педагогом.	1	11	
13	Ходьба по сенсорной дорожке в совместной деятельности с педагогом.	1	17	
14	Ходьба по лестнице вверх, вниз с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом.	1	18	
15	Ходьба с перешагиванием через предметы в совместной деятельности с педагогом.	1	24	
16	Совершенствование умения правильно дышать в положении во время ходьбы.	1	25	
17	Ходьба в колонне по одному в совместной деятельности с педагогом.	1	Ноябрь 07	

18	Бег парами, держась за руки с помощью учителя.	1	08	
19	Бег по кругу, держась за руки в совместной деятельности с учителем.	1	14	
20	Совершенствование умения правильно дышать в положении во время бега.	1	15	
21	Совершенствование навыка прыжков. Прыжки на месте, держась за руки в совместной деятельности с учителем.	1	21	
22	Совершенствование навыка прыжков. Прыжки на месте, держась за руки в совместной деятельности с учителем.	1	22	
23	Совершенствование навыка прыжков. Прыжки на месте, держась за руки в совместной деятельности с учителем.	1	28	
24	Прыжки, сидя на мячах в совместной деятельности с учителем.	1	29	
25	Прыжки, сидя на мячах в совместной деятельности с учителем.	1	Декабрь 05	
26	Ползания по скамейке на животе помощью учителя.	1	06	
27	Ползания по скамейке на животе помощью учителя.	1	12	
28	Ползание на полу в совместной деятельности с учителем.	1	13	
29	Ползание на полу в совместной деятельности с учителем.	1	19	
30	Ползание на четвереньках в разных направлениях между предметами с помощью учителя.	1	20	
31	Ползание на четвереньках в разных направлениях между предметами с помощью учителя.	1	26	
32	Ползание на четвереньках и на животе с последующим перелезанием через препятствия с помощью учителя.	1	27	
33	Ползание на четвереньках и на животе с последующим перелезанием через препятствия с помощью учителя.	1	Январь 09	
34	Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем.	1	10	
35	Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем.	1	16	
36	Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем.	1	17	
37	Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем.	1	23	
38	Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с	1	24	

	учителем.			
39	Развитие умения бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола в совместной деятельности с учителем.	1	30	
40	Развитие умения бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола в совместной деятельности с учителем.	1	31	
41	Развитие умения катать мяч по полу друг другу в совместной деятельности с учителем.	1	Февраль 06	
42	Развитие умения катать мяч по полу друг другу в совместной деятельности с учителем.	1	07	
43	Развитие умения катать мяч по полу друг другу в совместной деятельности с учителем.	1	13	
44	Совершенствование умения правильно дышать в положении лежа.	1	14	
45	Совершенствование умения правильно дышать в положении лежа.	1	20	
46	Совершенствование умения правильно дышать в положении стоя.	1	21	
47	Круговые движения кистью.	1	27	
48	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).	1	28	
49	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).	1	Март 06	
52	Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1	07	
53	Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1	13	
54	Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	1	14	
55	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).	1	20	
56	Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	1	21	
57	Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	1	Апрель 03	
58	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1	04	
59	Приседание.	1	10	
60	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	1	11	
61	Игра «Бросай-ка».	1	17	
62	Игра «Бросай-ка».	1	18	
63	Бадминтон.	1	24	

64	Бадминтон.	1	25	
65	Кегли.	1	Май 02	
66	Кегли.	1	08	
67	Элементы игры в футбол.	1	15	
68	Элементы игры в футбол.	3	16,22,23	