

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской**  
**области**  
**Администрация города Шахты**  
**МБОУ СОШ №36 г.Шахты**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом<sup>4</sup>

\_\_\_\_\_  
Зибера Н. Г.  
Протокол №1 от «31»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_  
Крылова О. В.  
Протокол №1 от «31»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Зибера Н. Г.  
Приказ №229 от «01»  
сентября 2023 г.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физкультура»**  
для обучающихся 8 класса

Составитель: Москаленко Анна Николаевна,  
учитель начальных классов

**Шахты 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для 8 класса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по варианту 2 составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 26.07.2019 № 232-ФЗ);
- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства РФ от 01.12.2015 №1297 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» на 2011 -2020 годы»;
- приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- приказ Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость (интеллектуальные нарушения) является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физкультуре.

**Целью** занятий по адаптивной физкультуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи** по адаптивной физкультуре:

- 1) всестороннее гармоническое развитие и социализация обучающихся;
- 2) формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- 3) совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- 4) воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.
- 5) играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» 8 класса (обучение на дому) обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ СОШ №36 г. Шахты. Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» 6 класса (обучение на дому) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разрабатываются на основе: требований к личностным и предметным результатам (возможным результатам) освоения АООП; программы формирования базовых учебных действий.

Наряду с вышеуказанными задачами в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие *принципы*:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся;
- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;

Физическая культура в классах для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

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 обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что обучающиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

*Формы организации* познавательной деятельности обучающихся: индивидуальные, групповые, коллективные (фронтальные). Ведущей формой работы учителя с обучающимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода. Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с обучающимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические *приемы*, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилению, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых и пространственных компонентов движений. Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкций педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом.

Адаптированная рабочая программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей обучающихся, так как воспитанники представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования на различных ступенях и уровнях обучения, логикой межпредметных связей (речь и альтернативная коммуникация, математические представления, изобразительная деятельность, предметно-практическая деятельность), а также с возрастными и психофизическими особенностями развития обучающихся.

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с учебным планом в 8 классе (обучение на дому) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» отводится 66 часов в год (2 часа в неделю), так как 2 часа выпадают на праздничные дни.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

*Личностными результатами* обучающихся являются результаты, обеспечивающие овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом. Личностными результатами являются:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к духовным ценностям.

*Предметными результатами* являются:

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, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

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

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА» (66 ч)

Содержание предмета «*Адаптивная физкультура*» представлено следующими разделами: «*Физическая подготовка*», «*Коррекционные подвижные игры*».

#### ***Физическая подготовка***

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка,

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные движения рукой в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты. Круговые движения прямой рукой вперед (назад).

Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу.

Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег.* Ходьба в медленном темпе. Ходьба с изменением направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на четвереньках.

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Броски маленького мяча вверх (о пол, о стенку). Ловля маленького мяча одной рукой. Бросание мяча. Сбивание предметов малым мячом.

#### ***Коррекционные подвижные игры***

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.* «Слушай сигнал», «Отгадай по голосу», «Волшебный мешок».

*Коррекционные игры*

«Запомни порядок», «Летает — не летает».

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений*

«Повторяй за мной», «Фигуры».

*Игры с бегом и прыжками*

*Игры с бросанием, ловлей и метанием*

«Метко в цель», «Кто дальше бросит?», «Зоркий глаз», «Попади в цель».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (66 ч)

**Коррекционные подвижные игры (45 ч)**

**Физическая подготовка (21 ч)**

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Дата		Форма обучения
		План.	Факт.	
	<b>Физическая подготовка</b>			
1.	Принятие исходного положения для построения и перестроения.	01.09		Заочная
2.	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	07.09		Очная
3.	Повороты на месте в разные стороны.	08.09		Заочная
4.	Дыхательные упражнения.	14.09		Очная
5.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	15.09		Заочная
6.	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке.	21.09		Очная
7.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	22.09		Заочная
8.	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	28.09		Очная
9.	Одновременные (поочередные) движения руками.	29.09		Заочная
10.	Круговые движения руками. Движения плечами.	05.10		Очная
11.	Движения головой. Поднимание головы в положении «лежа на животе».	06.10		Заочная
12.	Наклоны и повороты туловища.	12.10		Очная
13.	Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	13.10		Заочная
14.	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	19.10		Очная
15.	Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен.	20.10		Заочная
16.	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	26.10		Очная
17.	Движения стопами.	27.10		Заочная
18.	Приседание. Ползание на четвереньках.	09.11		Очная
19.	Поочередные (одновременные) движения ногами.	10.11		Заочная
20.	Переход из положения «лежа» в положение «сидя».	16.11		Очная
21.	Ходьба по доске, лежащей на полу.	17.11		Заочная
22.	Ходьба по гимнастической скамейке.	23.11		Очная
23.	Прыжки на двух ногах.	24.11		Заочная
24.	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	30.11		Очная
25.	Отход от стены с сохранением правильной осанки.	01.12		Заочная
26.	Движения руками при ходьбе.	07.12		Очная
27.	Ходьба.	08.12		Заочная
28.	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	14.12		Очная
29.	Ходьба с изменением темпа, направления движения.	15.12		Заочная
30.	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	21.12		Очная

31.	Бег с изменением темпа и направления движения.	22.12		Заочная
32.	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	28.12		Очная
33.	Бег.	29.12		Заочная
34.	Прыжки на двух ногах на месте с продвижением.	11.01		Очная
35.	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением.	12.01		Заочная
36.	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	18.01		Очная
37.	Прыжки в длину с места, с разбега.	19.01		Заочная
38.	Ползание на животе, на четвереньках.	25.01		Очная
39.	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	26.01		Заочная
40.	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	01.02		Очная
41.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	02.02		Заочная
42.	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность.	08.02		Очная
43.	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	09.02		Очная
44.	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	15.02		Очная
45.	Метание в цель (на дальность). Перенос груза.	16.02		Заочная
	<b>Коррекционные подвижные игры</b>			
46.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	22.02		Очная
47.	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.	29.02		Очная
48.	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	01.03		Заочная
49.	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	07.03		Очная
50.	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	14.03		Очная
51.	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	15.03		Заочная
52.	Поддача волейбольного мяча сверху (снизу).	21.03		Очная
53.	Футбол. Узнавание футбольного мяча.	04.04		Очная
54.	Выполнение удара в ворота.	05.04		Заочная
55.	Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	11.04		Очная
56.	Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.	12.04		Заочная
57.	Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.	18.04		Очная
58.	Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).	19.04		Заочная
59.	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	25.04		Очная
60.	Соблюдение правил игры «Болото».	26.04		Заочная
61.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»:	02.05		Очная
62.	Соблюдение правил игры «Пятнашки».	03.05		Заочная
63.	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	16.05		Очная



<b>64.</b>	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	17.05		Заочная
<b>65.</b>	Соблюдение правил игры «Бросай-ка», «Быстрые санки».	23.05		Очная
<b>66.</b>	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».	24.05		Заочная

## **ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Требования к оснащению учебной деятельности на уроках адаптивной физической культуры в 8 классе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

1. Спортивный зал;
2. Коврики (для упражнений сидя и лежа);
3. Гимнастические стенки;
4. Мячи: для тенниса, большие резиновые;
5. Обручи;
6. Скакалки;
7. Секундомер.