

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Иркутской области  
АМР МО «Нижнеудинский район»  
МКОУ «СОШ №12 г. Нижнеудинск»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
Бельская А.И.  
от «30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_  
Астина Н.А.  
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом  
45-од

от «30» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

8 класса

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам освоения обучающимися с УО (ИН) АООП МКОУ «СОШ № 12 г. Нижнеудинск»

**Целью** физического воспитания в школе содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание и навыков в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепление здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Адаптивная физическая культура — это общая часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности детей с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации интеграции в обществе. Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Категория этих детей чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести и структуру протекания заболевания, медицинскому прогнозу наличию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности и другим признакам. Для детей с умственной отсталостью из-за необратимого поражения ЦНС физическое и психическое развитие протекает на дефектной основе, при этом недоразвитыми оказываются костная, мышечная, эндокринная, сенсорные системы, высшие психические функции: речь, мышление, внимание, память, эмоции и личность в целом.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимальные благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе, должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность. На такие важные компоненты, как воспитание. Ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Задачи физического воспитания обучающихся направлены на:

- укрепление здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие координационных (точности воспроизведения дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 68 часов

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть предметной области «Человек и общество». На изучение предмета «Физическая культура» выделяется в 8 классе 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают 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.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты физической культуры**

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### **Содержание учебного предмета**

Размыкание «уступами». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменениях скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противходом. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами. Переноска груза и передача предметов. Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество). Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции учителя).

Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (бокком, с удержанием равновесия, с переноской предметов). Эстафета: (передача мяча в шеренге; сообщить время и повторить вдвое медленнее и определить самую точную команду) Прыжок, согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся); прыжок ног врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (мальчики); преодоление нескольких препятствий различными способами. Девочки: Кувырок назад в полушпагат. Ходьба наносках приставным и шагами, с поворотом, с различными положениями рук. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации на скамейке.

**Теоретические сведения:** Значение физической культуры в жизни человека

**Теория по гимнастике:** Виды гимнастики в школе.

### **Подвижные и спортивные игры**

**Баскетбол** Дальнейшее обучение элементам техники движений. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди в движении. Подбирание отскочившего от щита мяча. Вырывание и выбивание мяча в парах. Зонная защита. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

**Волейбол** Дальнейшее обучение стойкам и перемещениям. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу.

Нижняя прямая подача 6 мот сетки. Прямой нападающий удар через сетку. подача мяча слева и справа. Удары слева, справа, прямые с вращением. Одиночные игры.

**Теоретические сведения:** Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений

**Теория по подвижным и спортивным играм:** Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх. Упрощенные правила игры в баскетбол.

**Легкая атлетика:** Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе; ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя. Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м; кросс по слабопересеченной местности до 300 м; с переменной скоростью до 5 мин; стартовый разгон и переход в бег по дистанции; преодоление полосы препятствий (4-5 штук) на дистанции до 60 м; бег по виражу; эстафеты 4х6 м; беговые упражнения – бег по кругу (дистанция между учениками 3-5 м), по первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания - 40 см). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку. Метание набивного мяча весом 203 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову; толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность; метание малого мяча в цель из положения лежа; метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.

**Теоретические сведения:** Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу

## **Содержание программы**

№	Разделы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Легкая атлетика	14	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
2	Спортивные игры. Баскетбол	15	
3	Гимнастика с элементами акробатики	14	
4	Лыжная подготовка	5	
5	Спортивные игры. Волейбол	15	
6	Лыжная подготовка	5	
	Итого	68	

### Материально – техническое обеспечение

- 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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата	
			План.	Факт.
Лёгкая атлетика (18 час)				
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы	1	Сентябрь 06	
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1	07	
3	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1	08	
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1	09	
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м	1	14	
6	Прыжки в длину с места	1	15	
7	Метание малого мяча на дальность с 4 – 6 шагов разбега.	1	16	
8	Метание малого мяча на дальность с 4 – 6 шагов разбега.	1	21	

9	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1	22	
10	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1	23	
11	Тройной, пятерной прыжок с места	1	28	
12	Пятерной, семерной прыжок с места	1	29	
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1	30	
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1	Октябрь 05	
15	Кроссовый бег 500м. Спортивные игры	1	06	
16	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры	1	07	
17	Подтягивание- юноши, вис- девушки	1	12	
18	Развитие координации движения. Челночный бег	1	13	
Гимнастика и акробатика 18ч				
19.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1	14	
20.	Повороты в движении направо, налево	1	19	
21.	Лазание по гимнастической стенке вверх,вниз, переходы с одного пролета на другой	1	20	
22.	Прыжки через скакалку	1	21	
23.	Прыжки через скакалку	1	26	
24.	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1	27	
25.	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия	1	28	
26.	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями	1	Ноябрь 02	
27.	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1	03	
28.	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1	04	
29.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1	09	
30.	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1	10	
31.	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	1	11	
32.	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1	16	
33.	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1	17	
34.	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1	18	
35.	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1	23	
36.	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1	24	
Волейбол 15ч				
37.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	25	

38.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	Декабрь 01	
39.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	02	
40.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	07	
41.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1	08	
42.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1	09	
43.	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	14	
44.	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	15	
45.	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	16	
46.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	21	
47.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	22	
48.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	23	
49.	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1	28	
50.	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1	29	
51.	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1	30	
Лыжная подготовка 5ч				
52.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Январь 18	
53.	Повторение попеременному двухшажному ходу	1	19	
54.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	20	
55.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	25	
56.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	26	
57.	<b>Баскетбол 13ч</b> Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	27	
58.	Остановка шагом. Учебная игра.	1	Февраль 01	
58.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	02	
59.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	03	
60.	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1	08	
61.	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1	09	
62.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1	10	
63.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1	15	
64.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	16	
65.	Эстафета с ведением мяча	1	17	
66.	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1	22	
67.	Бег с ускорением до 10 м	1	23	



68.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	24	
-----	--------------------------------------------------------------	---	----	--



