

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Александровского района Оренбургской области  
«Петровская основная общеобразовательная школа»  
МБОУ "Петровская ООШ "**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО



Храмова В.В.

Прокол № 1 от «28» 07  
2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Завуч УВР



Кырма О.В.

Приказ № 32 от «28» 07  
2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Горбачева Е.В.

Приказ № 32 от «28» 07  
2024 г.



**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса «Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся 8 класса**

**Петровка 2024**

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014г. № 1599 и на основании адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

«Адаптивная физическая культура» является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Основная цель изучения адаптивной физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи:

Образовательные:

- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера;
- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т. д.);
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.

Коррекционные:

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- развитие пространственных и временных представлений;
- развитие наглядно – образного мышления;
- развитие зрительного, слухового восприятия, памяти, внимания, мышления и речи;

- развитие мелкой моторики.

Воспитательные:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.
- воспитание дисциплинированности и ответственности при выполнении упражнений и заданий;
- воспитание чувства коллективизма в игровых ситуациях;
- привитие интереса к занятиям физкультурой.

Лечебно-оздоровительные:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

### **Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.**

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

На уроках используются две группы методов: специфический и общепедагогический.

К специфическим методам относятся:

1. Метод строго регламентированных упражнений.
2. Игровой метод (используются игровые упражнения).
3. Соревновательный метод (используются упражнения в соревновательной форме).

К общепедагогическим методом относятся:

1. Словесный метод.
2. Метод наглядного воздействия.

Для того чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с адаптированной основной образовательной программой школы, рабочая программа по программе «Адаптивная физическая культура» в 8 классе рассчитана на 102 часа в год при 3 часах в неделю (34 учебные недели).

### **Результаты освоения учебного предмета**

Предметные результаты:

*Минимальный уровень:*

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов
- упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки,
- лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

*Достаточный уровень:*

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;
- комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание
- температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

#### **Учащиеся должны знать:**

- как правильно выполнять размыкания уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два;
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега, бег по виражу;
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- правила соревнований;
- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма во время игры в баскетбол;
- расстановку и перемещение игроков на площадке.

#### **Учащиеся должны уметь:**

##### **Гимнастика:**

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла;
- выполнять слитно два кувырка вперед и назад, кувырок назад в полушпагат (девочки);
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
- переносить ученика втроем;
- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

##### **Легкая атлетика:**

- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 мин;
- равномерно в медленном темпе 8 мин;
- выполнять переход в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять броски набивного мяча с места.

##### **Лыжная подготовка:**

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м;

- пройти в быстром темпе 160-200 м и одновременными ходами;
- тормозить лыжами и палками одновременно;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки) и до 3 км (мальчики).

Подвижные и спортивные игры.

Баскетбол:

- выполнять остановку прыжком и повороты на месте;
- ведение мяча шагом;
- передачи мяча от груди и ловлю двумя руками в движении шагом;
- бросок по корзине двумя руками от груди с места.

Волейбол:

- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойках вправо, влево, вперед, назад;
- выполнять верхнюю передачу мяча двумя руками в парах сверху и снизу;
- выполнять нижнюю прямую подачу.

### Содержание учебного предмета

Учебно-тематическое планирование включает в себя следующие разделы:

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Теоретические знания	4
2	Гимнастика	18
3	Легкая атлетика	30
4	Лыжная подготовка	18
5	Подвижные и спортивные игры	32
	Всего часов	102

## Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Легкая атлетика. Техника безопасности. Теоретические сведения.	1	4.09
2	Прыжок в длину с места. Бег на коротких отрезках.	1	
3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	
4	Высокий старт	1	11.09
5	Высокий старт	1	
6	Финальное усилие. Эстафеты.	1	
7	Развитие скоростных способностей. КДП - бег 30 м.	1	18.09
8	Развитие скоростных способностей. КДП - бег 30 м.	1	
9	Развитие скоростной выносливости	1	
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	25.09
11	Метание мяча на дальность	1	
12	Баскетбол. Развитие координационных качеств и внимания	1	
13	Стойки и передвижения, повороты остановки.	1	2.10
14	Стойки и передвижения, повороты остановки.	1	
15	Ловля и передача мяча.	1	
16	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	9.10
17	Ведение мяча.	1	
18	Ведение мяча.	1	
19	Бросок мяча.	1	16.10
20	Бросок мяча.	1	
21	Тактика свободного нападения	1	
22	Тактика свободного нападения	1	23.10

23	Вырывание и выбивание мяча.	1	
24	Вырывание и выбивание мяча.	1	
25	Взаимодействие двух игроков	1	13.11
26	Взаимодействие двух игроков	1	
27	Игровые задания	1	
28	Гимнастика. Техника безопасности. Теоретические сведения.	1	20.11
29	Равновесия.	1	
30	Акробатические упражнения	1	
31	Развитие гибкости	1	27.11
32	Развитие гибкости	1	
33	Упражнения в висячем и упорном положении.	1	
34	Развитие силовых способностей. КДП - броски набивного мяча.	1	4.12
35	Развитие силовых способностей. КДП - броски набивного мяча.	1	
36	Развитие координационных способностей	1	
37	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок.	1	11.12
38	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок.	1	
39	Акробатические упражнения	1	
40	Акробатические упражнения	1	18.12
41	Опорный прыжок.	1	
42	Опорный прыжок.	1	
43	Спортивные, подвижные игры. Волейбол. Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	25.12
44	Прием и передача мяча.	1	

45	Прием и передача мяча.	1	
46	Нижняя подача мяча.	1	15.01
47	Нижняя подача мяча.	1	
48	Развитие координационных способностей. Урок-игр.	1	
49	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения.	1	22.01
50	Попеременный двухшажный ход.	1	
51	Попеременный двухшажный ход.	1	
52	Бесшажный ход.	1	29.01
53	Бесшажный ход.	1	
54	Подъемы и спуски.	1	
55	Подъемы и спуски.	1	5.02
56	Одновременный двухшажный ход.	1	
57	Повороты на месте вокруг пяток и носок лыж.	1	
58	Торможения.	1	12.02
59	Торможения.	1	
60	Повороты на спуске.	1	
61	Спуск в низкой стойке и подъем «елочкой»	1	19.02
62	Спуск в низкой стойке и подъем «елочкой»	1	
63	Попеременный двухшажный ход.	1	
64	Торможения «плугом».	1	26.02
65	Одновременный двухшажный ход.	1	
66	Одновременный двухшажный ход.	1	
67	Повороты махом.	1	4.03

68	Одновременный одношажный ход.	1	
69	Урок - игр на улице.	1	
70	Урок - игр на улице.	1	11.03
71	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
72	Ловля и передача мяча. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	
73	Ловля и передача мяча. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	18.03
74	Ведение мяча	1	
75	Бросок мяча	1	
76	Бросок мяча	1	8.04
77	Игровые задания	1	
78	Игровые задания	1	
79	Волейбол. Техника безопасности. Теоретические сведения.	1	15.04
80	Стойки и перемещения.	1	
81	Прием и передача мяча.	1	
82	Нижняя подача мяча.	1	22.04
83	Нижняя подача мяча.	1	
84	Развитие координационных способностей	1	
85	Легкая атлетика. Игровые задания.	1	29.04
86	Игровые задания.	1	
87	Прыжок в высоту с разбега.	1	
88	Прыжок в высоту с разбега.	1	6.05
89	Прыжки через скакалку.	1	

90	Метание мяча по горизонтальной цели.	1	
91	Преодоление препятствий	1	
92	Развитие силовых способностей и прыгучести. КДП - прыжок в длину с места.	1	13.05
93	Прыжок в длину с разбега.	1	
94	Прыжок в длину с разбега.	1	
95	Развитие скоростной выносливости	1	
96	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	20.05
97	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
98	Метание мяча на дальность.	1	
99	Низкий старт, старт с опорой на одну руку.	1	
100	Низкий старт, старт с опорой на одну руку.	1	
101	Гладкий бег	1	
102	Урок - игр.	1	