

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 10»

города Волжска Республики Марий Эл

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

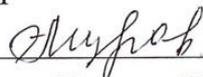


Семенова А.И.

Протокол №1 от «02»  
сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Муравьева Э.Н.

от «02» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "СШ  
№10"



Галинова Н.П.

Приказ № 01.09.2024 от «02»  
сентября 2024 г.

**Рабочая программа и  
календарно-тематическое планирование  
8 АП класс  
по предметной области: «Физическая культура»  
предмет: «Адаптивная физкультура»  
на 2024 – 2025 учебный год**

Волжск, 2024 г.

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для учащихся с умеренной умственной отсталостью разработана на основе программы: «Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжёлой, и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)», одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционного образовательного обучения. В процессе адаптивного физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с умеренной умственной отсталостью, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. У многих детей с умеренной умственной отсталостью наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких, как: нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере детей, обучающихся в классах "Особый ребёнок" с умеренной умственной отсталостью, отмечается нарушение координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Умственная отсталость нередко сочетается с нарушением развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов, память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание. Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью. Нередко у детей с умеренной умственной отсталостью встречаются "стертые" двигательные нарушения, которые компенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, однако проявляются при физической нагрузке и при выполнении сложных двигательных действий. Выше перечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей рассматриваемой категории обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребенка

трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, наличия спастики, нарушения согласованности движений и пр. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной.

Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем организма.

Разнонаправленные физические упражнения способствуют физическому, умственному и морально—волевому развитию личности школьника.

Регулируя динамику физических нагрузок, с учетом психофизических возможностей каждого ученика, возможно, обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, соблюдая дидактические правила "от известного к неизвестному" и "от простого к сложному".

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

Цели:

1. Обеспечение всестороннего и гармоничного развития школьников с умеренной умственной отсталостью средствами адаптивной физической культуры без каких-либо скидок на имеющиеся у них нарушения.
2. Совершенствование физических и психофизических способностей умственно отсталых школьников.
3. Активизация процесса социальной адаптации учащихся с умеренной умственной отсталостью средствами адаптивного физического воспитания.

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.
5. Стимулирование способностей ребёнка к самооценке.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.
9. Создание благоприятных коррекционно - развивающих условий для лечения и оздоровления организма, учащихся средствами АФК.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Формирование у занимающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Средства, используемые при реализации программы: физические упражнения, коррекционные подвижные игры, эстафеты, ритмопластика,

- дыхательная и пальчиковая гимнастика,
- упражнения для зрительного тренинга,
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, специальные приспособления, ориентиры и пр., наглядные средства обучения.

Средства общения с занимающимися: вербальные и невербальные.

Учебно- тематический план:

1. Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения.
2. Двигательные навыки и умения.
3. Коррекционные подвижные игры и игровые упражнения.

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в начале учебного года проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям. В конце учебного года проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей, занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности для учащихся данного класса следующие:

**ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЫ:**

1. Динамическая координация: приседания (количество раз за 10 сек)
2. Ориентировка в пространстве и скоростно-силовые способности - прыжок с места в заданную зону.
3. Мелкая моторика противопоставление пальцев рук.

**ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА:**

1. Скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность.
1. Скоростные качества: бег 30 м
2. Зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Результаты тестирования являются ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута развития, для усвоения программного материала по адаптивному физическому воспитанию.

Задачи:

1. Научить технике правильной ходьбы в сочетании с дыханием.
2. Научить правильной технике ходьбы с различными положениями рук (на поясе, на голове, к плечам, вперед, в стороны, за спиной, перед грудью, за головой).
3. Научить технике прыжкам на месте на двух ногах.
4. Научить технике броску и ловле мяча двумя руками.
5. Способствовать развитию координационных способностей (ходьбе по прямой, левым, правым боком приставными шагами по начерченной линии).

Практический материал

Раздел 1. Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения.

1.1. Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК

Правила безопасности занятий физическими упражнениями с предметами, с использованием оборудования.

1.2. Дыхательные упражнения

Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например:

«Паровоз» — «чу, чу, чу» — выдох.

«Самолет» — «у, у, у» — выдох.

«Жук» — «ж-ж-ж» — выдох.

1.3. Основные положения и движения

Повторение и закрепление основных положений и движений с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения.

Вращение головы — «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам. Движения руки из

данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны, — «птицы летят, машут крыльями». Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны — «насос». Движения прямой ногой: вперед, в сторону, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.

#### 1.4. Упражнения для формирования правильной осанки

Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости при правильной осанке до 5-7 секунд. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. Стоя с правильной осанкой у стены, поднимание рук вперед, вверх, в стороны, приседания.

#### 1.5. Ритмические упражнения

Прохлопывание учащимися показанного учителем ритма в разном темпе: два равномерных хлопка в медленном темпе; то же в быстром темпе. Ходьба под хлопки или звучание бубна. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнений в медленном темпе.

### Раздел 2. Двигательные умения и навыки.

#### 2.1. Построения и перестроения

Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по черте. Построение в колонну по одному с помощью учителя. Построение в шеренгу по одному в нарисованных кружках, равнение по черте. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», « Остановились!», « Повернулись!».

#### 2.2. Ходьба

Ходьба по линии, проведенной на полу. Ходьба друг за другом обычным шагом с соблюдением интервала (не толкая друг на друга). Ходьба в колонне, положив руки на плечи впереди стоящего («паровозик»). Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба в колонне по одному, обходя предметы.

#### 2.3. Бег

Свободный бег. Бег на носках. Быстрый и медленный бег. Чередование бега с ходьбой. Бег с изменением направления в колонне за учителем: противходом налево (направо), змейкой, по диагонали. Бег парами, взявшись за руки.

#### 2.4. Прыжки

Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см.

#### 2.5. Броски, ловля

Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое. Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Броски и ловля мяча от учителя к ученику.

#### 2.6. Передача предметов, переноска груза

Передача большого мяча в колонне. Подбрасывание мяча вверх. Передача мячей, флажков, палок в шеренге. Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой стоя и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседания с опусканием флажков на пол. Переноска 3-4 гимнастических палок, двух мячей, флажков и других мелких предметов. Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата с помощью учителя.

#### 2.7. Лазание и перелезание, подлезание

Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Пролезание через обруч, стоящий вертикально. Подлезание под препятствие на четвереньках. Перешагивание через гимнастическую палку. Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

#### 2.8. Развитие координационных способностей

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках 2-3 секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами. Движение руками в стойках: стойка с сомкнутыми ступнями, стойка пятки вместе, носки врозь.

Раздел 3. Подвижные игры и игровые упражнения.

Повторение и закрепление игр из программы первого класса.

«Найди свой цвет» — дети разбиты на две группы, у каждой группы свой цвет ленточки. Дети свободно бегают. У учителя две разноцветных ленточки. Он ставит руки с ленточками в стороны, ребята должны прибежать туда, где ленточка их цвета.

«Ловкие ручки» — учащиеся держатся за веревку стоя в кругу. Водящий (учитель) старается коснуться играющих по рукам. Игроки убирают руки и снова берутся за веревку.

«Море волнуется» («Вот так поза») — во время бега по команде замереть в различных позах.

«Поймай бабочку» — у учителя палочка с веревочкой, на конце которой бабочка. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараясь поймать бабочку.

«Наездники» — лошадка, наездник — бег парами.

Пузырь — перестроение из тесного круга в широкий круг, взявшись за руки.

Учащиеся должны знать:

1. Правила поведения на уроках адаптивной физической культуры.
2. Названия простейшего спортивного инвентаря.
3. Понятия: "колонна", "шеренга", "смирно", "равняйся".
4. Правила подвижных игр.

Учащиеся должны научиться:

1. Надеть спортивную форму с помощью воспитателя.
2. Строиться по начерченной линии, выполнять команды по показу и словесной инструкции учителя.
3. Выполнять перестроения из шеренги в колонну, ходить в колонне по одному, бегать в медленном темпе, сохраняя дистанцию.
4. Выполнять задания по показу учителя.
5. Играть и соблюдать правила коррекционных подвижных игр.

## Календарно-тематическое планирование по

предмету:

### «Адаптивная физкультура»

для учащихся с умеренной умственной отсталостью

всего 68 часов в год

№ п/п	Дата проведения	Коррекция	Наименование разделов и тем
1			Инструкции по Т /Б, поведения в спортивном зале. Формирование понятий названий частей тела (рука, нога, голова, туловище).
2			ОРКУ. Построение в колонну по одному с помощью учителя.
3			ОРКУ. Построение в колонну по одному с помощью учителя.
4			ОРКУ. Построение в одну шеренгу в нарисованных кружках.
5			ОРКУ. Подвижные игры и игровые упражнения для построения и перестроения «Пойдем на прогулку».
6			ОРКУ. Основные положения и движения. Тестирование двигательных навыков и физических качеств.
7			ОРКУ. Основные положения и движения.
8			ОРКУ. Игровые упражнения для построения и перестроения.
9			ОРКУ. Основные положения и движения.
10			ОРКУ. Основные положения и движения.
11			ОРКУ. Подвижные игры для построения и перестроения.

12			ОРКУ. Упражнения для формирования правильной осанки.
13			ОРКУ. Упражнения для формирования правильной осанки.
14			ОРКУ. Подвижные игры для построения и перестроения.
15			ОРКУ. Ходьба друг за другом с соблюдением интервала.
16			ОРКУ. Ходьба друг за другом с соблюдением интервала.
17			ОРКУ. Подвижные игры для развития бега «Беги к флажку».
18			ОРКУ. Дыхательные упражнения.
19			ОРКУ. Дыхательные упражнения.
20			ОРКУ. Движения руками в стойках.
21			ОРКУ. Дыхательные упражнения.
22			ОРКУ. Дыхательные упражнения.
23			ОРКУ. Подвижные игры для развития ходьбы «Возьми ленточки», «Дождик».
24			ОРКУ. Ходьба друг за другом с соблюдением интервала.
25			ОРКУ. Подвижные игры на построение и перестроение «На праздник», «Паровоз».
26			Инструкции по Т /Б. Дыхательные упражнения.
27			ОРКУ. Дыхательные упражнения.
28			ОРКУ. Подвижные игры для прыжков «Мой веселый звонкий мяч».
29			ОРКУ. Упражнения для формирования правильной осанки.

<b>30</b>			ОРКУ. Лазание вверх и вниз по г/стенке с помощью учителя приставными шагами.
<b>31</b>			ОРКУ. Движения руками в стойках.
<b>32</b>			ОРКУ. Игровые упражнения для развития равновесие и координации «Не урони мешочек».
<b>33</b>			ОРКУ. Упражнения для формирования правильной осанки.
<b>34</b>			ОРКУ. Подвижные игры для развития ходьбы.
<b>35</b>			ОРКУ. Ритмические упражнения.
<b>36</b>			ОРКУ. Ходьба по начерченному коридору шириной 15 см.
<b>37</b>			ОРКУ. Основные положения и движения.
<b>38</b>			ОРКУ. Подлезание под шнур высотой 50 см.
<b>39</b>			ОРКУ. Упражнения для формирования правильной осанки.
<b>40</b>			ОРКУ. Правильный захват мяча руками.
<b>41</b>			Инструктаж по Т /Б. Ритмические упражнения.
<b>42</b>			ОРКУ. Подвижные игры и игровые упражнения для построения и перестроения «По своим местам».
<b>43</b>			ОРКУ. Упражнения для формирования правильной осанки.
<b>44</b>			ОРКУ. Упражнения для укрепления «мышечного корсета».
<b>45</b>			ОРКУ. Игровые упражнения для построения и перестроения «Пойдем прогулку».
<b>46</b>			ОРКУ. Спрыгивание с высоты 10-20 см.

<b>47</b>			ОРКУ. Игровые упражнения для формирования осанки «Тише едешь, дальше будешь».
<b>48</b>			ОРКУ. Подвижные игры для развития бега «Догони меня».
<b>49</b>			ОРКУ. Основные положения и движения.
<b>50</b>			ОРКУ. Основные движения с удержанием мяча.
<b>51</b>			ОРКУ. Основные движения с удержанием мяча.
<b>52</b>			ОРКУ. Подвижные игры для построения и перестроения «Пойдем на прогулку».
<b>53</b>			ОРКУ. Упражнения для формирования правильной осанки.
<b>54</b>			ОРКУ. Подвижные игры для коррекции ходьбы «Пойдем в гости».
<b>55</b>			ОРКУ. Подпрыгивание на месте и в движении на двух ногах
<b>56</b>			ОРКУ. Игровые упражнения для развития внимания «У медведя во бору».
<b>57</b>			ОРКУ. Подвижные игры для развития внимания «Не ошибись».
<b>58</b>			ОРКУ. Переползание на четвереньках в медленном темпе через препятствия.
<b>59</b>			ОРКУ. Подвижные игры для ходьбы и бега.
<b>60</b>			ОРКУ. Подвижные игры для ходьбы «Совушка». Катание мяча друг другу.
<b>61</b>			ОРКУ. Упражнения для формирования «мышечного корсета».
<b>62</b>			ОРКУ. Беговые упражнения.
<b>63</b>			ОРКУ. Катание мяча друг другу.

<b>64</b>			ОРКУ. Подвижные игры для развития подвижности позвоночного столба «Посадка картошка».
<b>65</b>			ОРКУ. Ритмические упражнения.
<b>66</b>			ОРКУ. Прыжки на двух ногах с подпрыгиванием вверх.
<b>67</b>			ОРКУ. Прыжки на двух ногах с подпрыгиванием вверх.
<b>68</b>			ОРКУ. Дыхательные упражнения.