

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тверской области
Андреапольский муниципальный округ
МОУ АСОШ №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физкультура»

8 класс для обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями) В2

г. Андреаполь
2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» 8 класс, для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 2), составлено на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 2), утверждена приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г №1026.

ФАООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом МОУ АСОШ №1 рабочая программа в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. На занятиях происходит формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Целью является: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

Образовательные:

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья;
- содействие нормальному физическому развитию.

Коррекционно – развивающие:

- развивать умение соблюдать правила безопасной жизнедеятельности;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития.

Общая характеристика курса

Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию в школе является урок, который состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений.

Предмет адаптивная физическая культура направлен на развитие и коррекцию физических, сенсорных и психических нарушений. Развитие и коррекцию основных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание), координационных способностей, равновесия, ритма и темпа движений. Профилактику и коррекцию вторичных нарушений: опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, сердечно-сосудистых заболеваний, общее укрепление организма.

Содержание разделов

№	Название раздела и тем	Количество часов		
		Общее кол.	Теория	Практика
1.	Раздел 1. Физическая подготовка	48		48
2.	Раздел 2. Коррекционные подвижные игры	23		23
3.	Раздел 3. Лыжная подготовка	15		15
4.	Раздел 4. Велосипедная подготовка	8		8
5.	Раздел 5. Туризм	8		8
6.	Всего	102		102

Содержание программы

Раздел «Коррекционные подвижные игры»

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Раздел «Велосипедная подготовка»

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий.

Раздел «Лыжная подготовка»

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

Раздел «Туризм»

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности

действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Раздел «Физическая подготовка»

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево). Вис на канате, рейке.

Броски, ловля, метание, передача предметов. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность).

Планируемые результаты

Освоение программы предполагает достижение двух видов результатов: личностных и предметных. 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 учебного предмета:

- понимать смысл указаний учителя, анализировать, используя при этом речь, свои действия;
- формирование умения взаимодействовать в процессе игры;
- умение выражать свое отношение к результатам собственной и чужой деятельности;
- формировать правила поведения и общения в общественных местах.
- Предметные результаты освоения учебного предмета:
- простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движении в различных пространственных направлениях;
- выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя; выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»;
- правильно захватывать различные предметы, передавать и переносить их.

Предметные результаты:

Обучающиеся могут уметь:

- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять двигательные действия;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства.

Обучающиеся могут знать:

- элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- виды двигательной активности в процессе физического воспитания;
- организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- физические упражнения различной целевой направленностью, выполнять ихс заданной дозировкой нагрузки;
- способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности.

Тематическое планирование

№ урока	№ урока в теме	Раздел, количество часов Тема урока	Конт роль	Дата прове дения	Приме чание
Физическая подготовка — 28 часов					
1	1	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд по показу учителя, подвижные игры на развитие внимания			
2	2	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг)			
3	3	Перестроение из колонны по одному в круг.			
4	4	Различные виды ходьбы.			
5	5	Чередование бега с ходьбой.			
6	6	Повороты направо, налево, кругом с указанием направления педагога.			
7	7	Ходьба на месте в заданном темпе.			
8	8	Медленный бег с сохранением осанки, на месте и по залу.			
9	9	Ходьба с изменением темпа, направления движения и скорости.			
10	10	Ходьба в колонне по одному. Передача мяча.			
11	11	Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах.			
12	12	Ходьба с перешагиванием через предмет			
13	13	Строевые команды. Бег по дистанции 30 метров.			
14	14	Строевые команды: «Руки на пояс, вперед, к плечам, вниз, вверх», ходьба и бег с заданием			
15	15	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).			
16	16	Метание метбола (1кг) из положения стоя (с фиксированием результата).			
17	17	Ловля мяча, брошенного учителем.			
18	18	Ходьба с различными положениями рук. Броски и ловля мяча от учителя к ученику.			
19	19	Ходьба между предметами, взявшись за руки, бег на месте,			
20	20	Ходьба на месте и по кругу с различными положениями рук, бег с ускорением.			
21	21	Подвижные игры с бегом и прыжками.			
22	22	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево)			
23	23	Прыжки в длину с места.			
24	24	Переход из положения «лежа» в положение «сидя»			
25	25	Медленный бег по подражанию.			
26	26	Приседания в течении 30 секунд с фиксированием результата.			
27	27	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса			
28	28	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет.			
Коррекционные подвижные игры — 23 часа					
29	1	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.			
30	2	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола			

31	3	Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола			
32	4	Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола			
33	5	Броски мяча в кольцо двумя руками.			
34	6	Броски мяча в кольцо двумя руками.			
35	7	Подвижная игра «Мяч соседу»			
36	8	Игры на развитие понятий больше, меньше.			
37	9	Игра-эстафете «Полоса препятствий»			
38	10	Бег по скамейке, прыжки через кирпичики			
39	11	Футбол. Узнавание футбольного мяча			
40	12	Выполнение удара в ворота с места			
41	13	Остановка катящегося мяча ногой.			
42	14	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.			
43	15	Передача, переброска мяча в паре.			
44	16	Подвижные игры с волейбольным и звуковым мячом, игра «летает не летает».			
45	17	Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану			
46	18	Отбивание волана снизу			
47	19	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»			
48	20	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»			
49	21	Игра «Бросай-ка»			
50	22	Подвижная игра «зайка»			
51	23	Игра-эстафета «Строим дом»			
Лыжная подготовка — 15 часов					
52	1	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Узнавание лыжного инвентаря			
53	2	Зимние виды спорта.			
54	3	Чистка лыж от снега.			
55	4	Стояние на параллельно лежащих лыжах.			
56	5	Выполнение ступающего шага			
57	6	Шаговые движения на месте			
58	7	Продвижение вперед приставным шагом,			
59	8	Продвижение в сторону приставным шагом			
60	9	Выполнение скользящего шага без палок			
61	10	Выполнение скользящего шага без палок			
62	11	Выполнение попеременного двухшажного хода			
63	12	Преодоление подъемов ступающим шагом			
64	13	Координация рук и ног при ходьбе с палками			
65	14	Хожение 100-200м с палками.			
66	15	Преодоление препятствий при ходьбе			
Физическая подготовка — 11 часов					
67	1	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос)			
68	2	Противопоставление			
69	3	Сгибание и разгибание пальцев			
70	4	Круговые движения кистью.			
71	5	Одновременные (поочередные) движения руками			
72	6	Движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа»			

73	7	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».			
74	8	Повороты, круговые движения			
75	9	Ходьба с удержанием рук за спиной			
76	10	Ходьба с изменением темпа, направления движения			
77	11	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук)			
Велосипедная подготовка — 8 часов					
78	1	Строение велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.			
79	2	Посадка на велосипед			
80	3	Управление велосипедом без вращения педалей.			
81	4	Торможение ручным (ножным) тормозом.			
82	5	Разворот на двухколесном велосипеде.			
83	6	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге.			
84	7	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге.			
85	8	Уход за велосипедом			
Физическая подготовка — 9 часов					
86	1	Выполнение команд по показу учителя.			
87	2	Упражнение в равновесии «Цапля» со страховкой учителя.			
88	3	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.			
89	4	Упражнение в равновесии «Цапля» с дополнительной опорой.			
90	5	Подвижные игры на развитие внимания			
91	6	Упражнения на развитие координационных способностей.			
92	7	Упражнения на развитие координационных способностей.			
93	8	Сдача нормативов			
94	9	Сдача нормативов			
Туризм - 8 часов					
95	1	Предметы туристического инвентаря			
96	2	Рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога			
97	3	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка			
98	4	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка			
99	5	Сбор туристической палатки.			
100	6	Ориентировка в частях палатки.			
101	7	Соблюдение правил поведения в походе.			
102	8	Итогово-обобщающий урок			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114490

Владелец Дергачёва Татьяна Николаевна

Действителен с 20.04.2025 по 20.04.2026

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114490

Владелец Дергачёва Татьяна Николаевна

Действителен с 20.04.2025 по 20.04.2026