

**РАССМОТРЕНА**

на заседании ШМО  
учителей основной школы

Протокол № 1 от 26.08.2022 г.

**ПРИНЯТА**

Педагогическим Советом  
Протокол № 1 от  
26.08.2022 г.



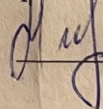
Ткачев Е.А.

Приказ № 180 от 31.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
**адаптивная физическая культура**

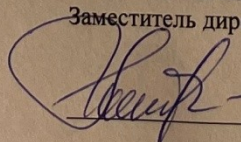
для 8 К класса  
на 2022-2023 учебный год

Составитель:  
учитель адаптивной  
физической культуры

 Е.А. Миронова

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

 С.В. Мальшакова

Санкт-Петербург  
2022г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к программе по адаптивной физической культуре

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» в 8К классе разработана для учащихся с ограниченными возможностями здоровья VIII вида (2 вариант обучения, умеренная и тяжёлая степень умственной отсталости). Данная рабочая программа составлена на основе:

- Образовательной программы начального общего образования ГБОУ школа № 69 Курортного района Санкт-Петербурга, адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития ГБОУ школа № 69 Курортного района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом, ГБОУ школы № 69 на 2022-2023, на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в рамках курса 3К класса отводится 3 урока в неделю, что составляет 104 урока в год.

Реализация рабочей программы предполагается в условиях классно-урочной системы обучения, на ее освоение по учебному плану школы на 2022-2023 учебный год отводится 104 часа в год, (3 ч. в неделю) в 8К классе с учетом возможности осуществления образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных технологий интернет сервисов.

Данная программа предназначена для учащихся 8 класса VIII вида (2 вариант обучения, умеренная и тяжёлая степень умственной отсталости). В классе обучается детей различной структурой нарушений. Все дети с диагнозом: умеренная умственная отсталость. У всех детей недостаточно развита перцептивная (сенсорная) сфера, вследствие этого они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. У детей также отмечается скованность, неполный объём движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации. На уроках дети быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабо. Внимание произвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление как самостоятельный процесс отсутствует, оно опирается на восприятие и включение в него.

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. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этим целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

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 учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся 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 обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

### Цели программы:

- Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.
- Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.
- Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

### Задачи программы:

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет: Адаптивная физическая культура

Класс: 8К

Учитель: Миронова Екатерина Александровна

Кол-во часов в неделю: 3

Кол-во часов в год: 104

I четв: 25 II четв: 23 III четв: 33 IV четв: 23

### Календарно-тематическое

№ Урока	Тема урока
1.	Правила техники безопасности на уроках АФК. Построение.
2.	Выполнение строевых команд.
3.	ОРУ без предмета.
4.	Упражнения для коррекции осанки. Игра «Совушка».
5.	Бег с элементами прыжка. Игра «Разноцветные буквы».
6.	Дыхательная гимнастика.
7.	Прыжки в длину.
8.	Упражнения на общую и мелкую моторику. Игра «Прыжки по кочкам».
9.	Ориентировка на местности. Игра «Холодно-горячо».
10.	ОРУ с малым мячом. Метание мяча в цель.
11.	ОРУ с предметом в руках. Игра «Цапля и лягушки».
12.	Передача предметов и переноска груза.
13.	Упражнения на общую и мелкую моторику.
14.	ОРУ без предметов.
15.	Игра с элементами настольного тенниса.
16.	ОРУ на гимнастических ковриках.
17.	Правила техники безопасности на уроках АФК.
18.	Разновидности бега.
19.	Перелезание через мягкий модуль. Игра «Зайцы».
20.	Удержание равновесия.
21.	Лазанье по гимнастической стенке.
22.	Пролезание через препятствие.
23.	ОРУ с гимнастическим мячом.
24.	Игра «Аист ходит по болоту».

<b>№ Урока</b>	<b>Тема урока</b>
25.	ОРУ с гимнастическими палками.
	<b>2 четверть</b>
26.	Упражнения с гимнастическими лентами.
27.	ОРУ с гимнастическими палками.
28.	Корректирующие упражнения.
29.	Упражнения с обручем.
30.	Упражнения с гимнастической ленточкой.
31.	Игра «В домиках».
32.	Разновидности ходьбы.
33.	Дыхательная гимнастика.
34.	Игра «найди свой предмет».
35.	Прыжки в высоту.
36.	Упражнения на общую и мелкую моторику.
37.	Броски и ловля мяча.
38.	Залезание на гору матов.
39.	Игра «Мяч по кругу».
40.	Игра в мяч через сетку.
41.	Упражнения на тренажерах.
42.	Упражнения со скакалкой.
43.	Метания малого мяча в цель.
44.	Упражнения на внимание.
45.	Игра «Так можно, так нельзя».
46.	Игра «Бочче».
47.	Прохождение полосы препятствий.
48.	Влияние физической культуры на организм человека.
	<b>3 четверть</b>
49.	ПТБ на занятиях во время игры хоккей на полу.
50.	Хоккей на полу.
51.	Игра «Забей в ворота» с элементами хоккея на полу.
52.	Игра «Попади точно в цель».
53.	Хоккей на полу.
54.	Игра «Обведи игрока».
55.	Хоккей на полу игра двух команд.
56.	Игра «Прыжки по кочкам».
57.	Развитие тактильных ощущений.
58.	Игра «Метание мячей и мешочков».
59.	Техника безопасности при занятиях на улице зимой.
60.	Ходьба с лыжными палками.
61.	Метание снежков.
62.	Игра в снежки «Прямо в цель».
63.	Катание с небольшой горки.
64.	Слепим «снежную бабу».
65.	Подвижные игры на улице зимой.
66.	Игра "Совушка".
67.	ОРУ с гимнастической палкой.
68.	Обучение игры в бадминтон.
69.	Упражнения на развитие точности и координации движений.
70.	Передача мяча ногами.

№ Урока	Тема урока
71.	Запрыгивание на гору матов.
72.	Вис на перекладине.
73.	Игра «Быстро на свои места».
74.	Упражнение на фитболах.
75.	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.
76.	Игра с баскетбольным мячом.
77.	Эстафета.
78.	Развитие точности движений пространственной ориентировки.
79.	Разновидности прыжков.
80.	Прыжок в длину с разбега.
81.	Прыжок в высоту.
<b>4 четверть</b>	
82.	Совершенствование техники бега. Чередование бега и ходьбы.
83.	Ритмическая гимнастика.
84.	Прием и передача мяча сверху и снизу.
85.	Прием и передача мяча через сетку.
86.	Подача мяча.
87.	Игра с элементами волейбола.
88.	Броски малого мяча на дальность.
89.	Броски малого мяча в высоту.
90.	Игра «Квадрат». Развитие гибкости.
91.	Прыжки через скакалку. Подвижные игры.
92.	Игра «горячо-холодно».
93.	Игра в футбол.
94.	Игра «Передай другому».
95.	ОРУ с гимнастической палкой.
96.	Корректирующие упражнения.
97.	Гимнастика с ленточками.
98.	Развитие равновесие на гимнастической скамейке.
99.	Техника безопасности при занятиях на улице.
100.	Подвижные игры на улице.
101.	Игра с мячом.
102.	ОРУ на улице без предметов.
103.	Игра с элементами баскетбола на улице.
104.	Подведение итогов учебного года.

#### **Учебно – методический комплекс:**

1. 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. СП., 2003.
2. Андриющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
6. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
8. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.

9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
11. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
12. Потапчук А. А. Фитбол- гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчик, Г. Г. Лукина- СПб.: СПб ГАФК им. П. ФЙ. Лесгафта, 1999
13. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
14. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.