

**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**  
**адаптированной основной общеобразовательной программы общего образования обучающихся**  
**с нарушениями опорно-двигательного аппарата и умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями)**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена для учащихся 10 – 12 классов, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе общего образования для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Цель изучения адаптивной физической культуры** на завершающем этапе получения образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) состоит в подготовке их к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития.

### **Задачи:**

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- 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 внеурочной деятельности.
- создание целостного представления о влиянии занятий адаптивной физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

## **Общая характеристика учебного курса**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» формирует у обучающихся целостное представление об адаптивной физической культуре, способность включаться в производительный труд. На уроках адаптивной физической культуры активизируется двигательная реактивность, что способствует снятию эмоциональной напряженности обучающихся. Работа на уроке выстраивается с учетом уровня физического развития воспитанников, индивидуальных и возрастных особенностей детей. Осуществляется формирование самостоятельности школьников при строгом контроле и помощи учителя.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

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

Программа реализуется за счет часов, предусмотренных обязательной частью учебного плана.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

### ***Личностные результаты:***

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

### *Предметные результаты:*

#### Минимальный уровень:

- представление об адаптивной физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи адаптивной физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий адаптивной физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

- представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи адаптивной физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке адаптивной физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств адаптивной физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий адаптивной физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- знание особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по адаптивной физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

## Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся, им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области адаптивной физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Особое место в системе уроков по адаптивной физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом.

### *Теоретические сведения*

Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня.

Самооценка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Адаптивная физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

## *Гимнастика*

### **Теоретические сведения.**

Фланг, интервал, дистанция. Виды гимнастики в школе. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

### **Практический материал:**

#### Построения и перестроения.

#### Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки.

#### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; скакалками; гантелями; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления;

п  
е

## *Легкая атлетика*

### **Теоретические сведения.**

Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

### **Практический материал:**

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту.

*Метание.* Толкание набивного мяча. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели.

о  
в

## *Подвижные игры*

### **Практический материал.**

Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; с переноской груза.

## *Спортивные игры*

### *Баскетбол*

### **Теоретические сведения.**

Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

### **Практический материал.**

Тактические приемы атакующего против защитника. 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. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

### *Волейбол*

### **Теоретические сведения.**

Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада.

### **Практический материал.**

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).

Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

## 10 класс

### *Теоретические сведения*

Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня.

### *Гимнастика*

#### **Теоретические сведения.**

Фланг, интервал, дистанция. Виды гимнастики в школе.

#### **Практический материал:**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения на преодоление сопротивления.

### *Легкая атлетика*

#### **Теоретические сведения.**

Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу.

#### **Практический материал:**

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

*Метание.* Толкание набивного мяча.

### ***Подвижные игры***

#### **Практический материал.**

Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием.

### ***Спортивные игры***

#### ***Баскетбол***

#### **Теоретические сведения.**

Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.

#### **Практический материал.**

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. Учебная игра по упрощенным правилам. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### ***Волейбол***

#### **Теоретические сведения.**

Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность.

#### **Практический материал.**

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

### **класс**

#### ***Теоретические сведения***

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

## *Гимнастика*

### **Теоретические сведения.**

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике.

### **Практический материал:**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп.

Упражнения с предметами:

малыми мячами; большим мячом; лазанье и перелезание; опорный прыжок; переноска грузов и передача предметов.

## *Легкая атлетика*

### **Теоретические сведения.**

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

### **Практический материал:**

*Бег.* Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту.

*Метание.* Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели.

## *Подвижные игры*

### **Практический материал.**

Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями.

## *Спортивные игры*

### *Баскетбол*

### **Теоретические сведения.**

Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудо-вую подготовку обучающихся; правила судейства.

### **Практический материал.**

Тактические приемы атакующего против защитника. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

### *Волейбол*

### **Теоретические сведения.**

Судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях.

### **Практический материал.**

Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Многократный прием мяча снизу двумя руками. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

## **12 класс**

### *Теоретические сведения*

Адаптивная физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### *Гимнастика*

### **Теоретические сведения.**

Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

### **Практический материал:**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

укрепления мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с набивными мячами; со скакалками; гантелями; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов.

### *Легкая атлетика*

#### **Теоретические сведения.**

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

#### **Практический материал:**

*Бег.* Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Прыжки в высоту. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

*Метание.* Метание деревянной гранаты.

### *Подвижные игры*

#### **Практический материал.**

Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бросанием, ловлей, метанием; с переноской груза.

### *Спортивные игры*

#### *Баскетбол*

#### **Теоретические сведения.**

Правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

#### **Практический материал.**

Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### *Волейбол*

#### **Теоретические сведения.**

Оформление заявок на участие в соревнованиях. Судейство игры, соревнований. Волейбол и Специальная Олимпиада.

#### **Практический материал.**

Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10 «Б» - 12 «Б» класс)**

№	Разделы программы	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2.	Гимнастика	23
3.	Легкая атлетика	30
4.	Подвижные игры	24
5.	Спортивные игры	28
	Итого:	105

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса (10-12 класс)**

#### *Учебно-методические материалы*

1. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. / Под ред. Л. В. Шапковой. - СПб.: Детство-пресс, 2001.
2. Горская И. Ю. Синельникова Т. В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. - Омск, СибГАФК, 1999.
3. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2001.
4. Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей Лапта: Пособие для учителя физкультуры – М.: Школьная пресса, 2019
5. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2021.
6. 300 подвижных игр для школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов – Ярославль: «Академия развития», 2018 / под ред. Фатеева Л.П.

*Учебно-практическое оборудование*

Стенка гимнастическая;  
Скамейки гимнастические;  
Скакалки гимнастические;  
Обручи гимнастические;  
Маты гимнастические;  
Коврики гимнастические;  
Перекладина навесная;  
Мячи набивные;  
Мячи малые (теннисные);  
Мячи волейбольные;  
Мячи баскетбольные;  
Мячи футбольные;  
Рулетка измерительная;  
Щиты с баскетбольными кольцами;  
Сетка волейбольная;  
Футбольные ворота;  
Гантели;  
Диски здоровья;  
Шашки;  
Секундомер;  
Эстафетные палочки;  
Кегли;  
Тренажеры;  
Гимнастическая палка;  
Рулетка измерительная;  
Обруч;  
Сетка для переноса мячей;

Конусы;  
Фитбол;  
Напольная лестница.