

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**МКУ "Отдел образования "Новосергиевский район Оренбургской  
области"**

**МОАУ "Покровская средняя общеобразовательная школа"**

**РАССМОТРЕНО**

**на заседании ШМО**

---

Цымдянкина Е.В.  
Протокол №1 от «30»  
августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**ЗД по УВР**

---

Трегубенко С.В.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

---

Степанова В.А.  
№11 от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ.**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

**для обучающейся 8 класса**

**НАДОМНОЕ ОБУЧЕНИЕ**

**с. Покровка 2024 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корректирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

#### Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ОО программа рассчитана на изучение курса «Адаптивная физическая культура» в 8 классе в объеме 2 часов в неделю, 68 часов в год для коррекционного класса. На изучение курса «Адаптивная физическая культура» на дому согласно индивидуальному учебному плану ОО предусмотрено 0,5 часов в неделю (17 часов в год). Распределение часов на самостоятельную работу по предмету производится в совокупности с часами, отводимыми на изучение предмета в учебном плане надомного обучения, составляют количество часов, отводимое на изучение предмета в учебном плане общеобразовательного класса.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

### Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	

3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	<b>Итого:</b>	68	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные:**

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

### **Предметные:**

#### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;

- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;

- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 8 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

#### *Тесты для обучающихся в 8 классе*

- бег 60 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и



использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)  
усвоения физических умений, развития физических качеств  
у обучающихся 8 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты)  
развития физических качеств, усвоения умений, навыков  
по адаптивной физической культуре (8 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23

	спине (количество раз за 1м.)						
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ АФ 8 класс

№	Тема предмета	Кол-во часов	Самостоятельная работа	Дата	
				По плану	По факту
Легкая атлетика– 8 часов					
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин	1		10.09	
2	Медленный бег с преодолением препятствий		1		
3	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см		1		
4	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения		1		
5	Равномерный бег 500 м		1		
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову		1		
7	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	1		24.09	
8	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м		1		
Спортивные игры – 10 часов					
9	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления		1		
10	Ведение мяча с изменением направления		1		

11	Ведение мяча с обводкой препятствий		1		
12	Ведение мяча с обводкой препятствий		1		
13	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	1		08.10	
14	Штрафной бросок		1		
15	Вырывание и выбивание мяча		1		
16	Вырывание и выбивание мяча		1		
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам		1		
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам		1		
<b>Гимнастика - 14 часов</b>					
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).		1		
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1		22.10	
21	Упражнения на преодоление сопротивления		1		

22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве		1		
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1		12.11	
24	Упражнения с сопротивлением		1		
25	Упражнения с гимнастическими палками		1		
26	Опорный прыжок		1		
27	Опорный прыжок		1		

28	Упражнения для формирования правильной осанки		1		
29	Упражнения со скакалками	1		26.11	
30	Упражнения с гантелями		1		
31	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений		1		
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений		1		
<b>Лыжная подготовка – 16 часов</b>					
33	Одновременный одношажный ход	1		10.12	
34	Одновременный одношажный ход		1		
35	Коньковый ход	1		24.12	

36	Коньковый ход		1		
37	Торможение и поворот «плугом»	1		21.01	
38	Комбинированное торможение лыжами и палками		1		
39	Игра «Гонка на выбывание»		1		
40	Игра «Гонка на выбывание»		1		
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м		1		
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м		1		
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1		04.02	
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м		1		
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1		18.02	
46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»		1		
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км		1		
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км		1		
<b>Спортивные игры- 8 часов</b>					
49	Инструктаж по технике безопасности на	1		04.03	

	уроках по спортивным играм.				
50	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе		1		

51	Нижняя прямая подача	1		18.03	
52	Верхняя прямая подача		1		
53	Прием мяча снизу в две руки		1		
54	Прием мяча снизу в две руки		1		
55	<b>Промежуточная аттестация. Зачет</b>	1		08.04	
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).		1		

**Легкая атлетика – 12 часов**

57	Бег на короткую дистанцию	1		22.04	
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)		1		
59	Прыжок в длину с полного разбега		1		
60	Прыжок в длину с полного разбега		1		
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1		06.05	



62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м		1		
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м		1		
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1		20.05	
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага		1		
66	Эстафета 4*60 м		1		
67	Эстафета 4*60 м		1		
68	Кроссовый бег до 2000 м		1		

#### Методическое обеспечение

- 1) А. Н. Макаров «Легкая атлетика» М., Просвещение 2020
  - 2) А. П. Матвеев «Физическая культура 1-10 кл.» Москва 2020
  - 3) В. В. Самодумская «Физкульт-привет» Минск «Красико-Принт» 2019
  - 4) М. В. Видякин «Внеклассные мероприятия по физической культуре» Волгоград 2021
  - 5) В. М. Качашкин «Физическое воспитание в начальной школе» М., Просвещение 2020
- В. М. Качашкин «Методика физического воспитания» М., Просвещение 2020