

СОГБОУ «Вяземская школа - интернат № 1  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

Педагогическим советом

Протокол № 1

от «28» августа 2020 г.

Утверждено

Приказ № 135 от «2» сентября 2020 г.

Директор школы

 О.А. Богданова /



Адаптированная образовательная программа  
по ФГОС УО (ИН) Вар.2

по предмету адаптивная физическая культура  
10 класс

Учитель первой  
квалификационной категории:  
Горбатова Елена Витальевна

Вязьма

2020 – 2021 уч. год.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа «Адаптивная физическая культура» разработана на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Приказ МО РФ № 1599 от 19.12.2014 г. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФГОС УО (ИН) Вариант 2;
- Утвержденного Учебного плана ФГОС УО (ИН) Вариант 2 на 2020 -2021 уч. год;

Обучение проводится в очной форме и возможно дистанционно.

В классе 4 обучающихся: из них 2 обучающихся – программа СИПР, 1 обучающийся имеют основную группу по физической культуре и ЛФК, 1 обучающийся – специальная группа.

Индивидуальные учебные программы для обучающихся составлены по рекомендации ПМПК. Сопутствующие заболевания, находящиеся в стадии компенсации (III группа здоровья) корректируются специальными упражнениями с постепенным нарастанием нагрузки или её снижением. Тестовые задания разрешаются только после дополнительного медицинского осмотра.

В программу включены разделы «Физическая подготовка», «Лыжная подготовка», «Коррекционные и подвижные игры».

По учебному плану занятия проводятся 2 раза в неделю, всего 68 часов в год.

### Цели и задачи программы

- 1) обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их социальной адаптации и интеграции средствами адаптивной физической культуры;
- 2) повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

### Образовательные задачи:

1. формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- 2) формирование двигательных навыков прикладного характера;
- 3) формирование пространственной ориентации;
- 4) обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно-двигательной) .

### Развивающие задачи:

- 1) развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции), а также общей и мелкой моторики;
- 2) развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела (освоение направлений пространства относительно положения собственного тела: вверху, внизу, сзади, над, под, справа, слева, перед, около, вокруг и т. д.);
- 3) развитие пространственно-временной дифференцировки;
- 4) развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
- 5) развитие чувства темпа, ритма, движений;
- 6) развитие зрительного восприятия и зрительно- моторной координации;

- 7) развитие речи через движение;
- 8) обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

#### **Оздоровительные задачи:**

- 1) укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- 2) профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- 3) исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;
- 4) обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специального (коррекционного) учреждения.

#### **Коррекционные задачи:**

- 1) коррекция психических нарушений;
- 2) коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- 3) коррекция согласованности движений;
- 4) коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- 5) коррекция общей и мелкой моторики;
- 6) коррекция зрительно-моторной координации;
- 7) коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- 8) коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культурой.

#### **Воспитательные задачи:**

- 1) воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- 2) воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- 3) преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
- 4) формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности.

### **Содержание программы**

#### **Раздел «Физическая подготовка»:**

- основы знаний в области АФК;
- построения и перестроения;
- общеразвивающие и коррегирующие упражнения;
- ходьба и бег;
- прыжки;
- ползание, подлезание, лазание, перелезание;
- броски, ловля, метание, передача предметов, перенос груза.

#### **Раздел «Лыжная подготовка»:**

- узнавание лыжного инвентаря;
- транспортировка лыжного инвентаря;
- соблюдение последовательности действий при прикреплении ботинок к лыжам;
- чистка лыж от снега;
- стояние на параллельно лежащих лыжах;
- выполнение ступающего шага;
- продвижение вперёд приставным шагом.

## Раздел «Коррекционные и подвижные игры»:

### Элементы спортивных игр и спортивных упражнений

- **баскетбол:** узнавание мяча, передача мяча, ловля мяча, отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой, ведение мяча по прямой, броски мяча в кольцо двумя руками;
- **волейбол:** узнавание волейбольного мяча, подача мяча сверху и снизу, приём сверху и снизу, игра в паре без сетки и через сетку;
- **футбол:** узнавание футбольного мяча, выполнение удара в ворота с места (пустые ворота), ведение мяча ногой, остановка катящегося мяча ногой;
- **бадминтон:** узнавание (различение инвентаря для бадминтона), удар по волану (нижняя и верхняя подача), отбивание волана (снизу и сверху), игра в паре.

### Подвижные игры

- соблюдение правил игры в играх: «Болото», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Стоп, хлоп, раз», «Запрещённое движение», «Школа мяча»;
- соблюдение последовательности действий: «Полоса препятствий», «Строим дом», «Пожарные на учении», «Пролезай и убегай»;

Таблица 1

Классы	Учебный триместр	Количество часов					Всего часов
		Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения	Двигательные умения и навыки	Лыжная подготовка	Спортивные игры (элементы)	Коррекционные и подвижные игры	
5-7	I	6	10	-	4	-	20
	II	4	8	6	-	4	22
	III	4	12	-	6	4	26
Итого:		14	30	6	10	8	68

Урок состоит из четырех частей — вводной, подготовительной, основной и заключительной, методически связанных между собой:

- вводная часть (организация учащихся к проведению урока);
- подготовительная часть (подготовительные и подводящие упражнения, регламентирующие техническую последовательность овладения двигательными действиями);
- основная часть (направлена на решение образовательной задачи);
- заключительная часть (упражнения на релаксацию, подведение итога урока, рефлексия).

### Основополагающие принципы:

- учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося;
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий;
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

### **Планируемые результаты:**

1. Освоение знаний в области адаптивной физической культуры:
  - выполнение правил поведения на уроках адаптивной физической культуры;
  - знание последовательности действий и упражнений, выполняемых на уроке;
  - умения правильно пользоваться спортивным инвентарем;
  - осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение основных положений и движений:
  - умение принимать основные исходные положения: лежа, сидя, стоя; умения выполнять действия по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции;
  - умение принимать основные положения и движения головы, конечностей и туловища (основная стойка, стойка – ноги на ширине плеч, положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину, выполняет действие по показу, по пиктограмме, по словесной инструкции);
  - умение выполнять по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, средний мяч) на месте, в движении.
3. Виды передвижения:
  - ползание и лазание;
  - ходьба;
  - бег;
  - прыжки
4. Изменение положения в пространстве: построение и перестроение.
5. Действия с мячом: бросание, ловля, метание мяча.
6. Подвижные игры:
  - выполнение действий по показу, самостоятельно;
  - соблюдение правил подвижных игр.
7. Выполнение элементов спортивных игр и упражнений (баскетбол, волейбол, футбол).

### **Учебно-методический комплект:**

**Материально-техническое обеспечение:** мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные), комплект для бадминтона, гимнастические палки, скакалки, гимнастические скамейки, гантели, обручи, коврики гимнастические, гимнастическая стенка, ребристая доска, гимнастические маты, волейбольная сетка, воздушные шары, секундомер.

## УМК

1. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида (5-9 кл.) В.В. Мозговой под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Владос» 2010 г.
2. В.Л. Страковская. 300 подвижных игр для оздоровливания детей. «Новая школа» М. 1994 г.
3. Министерство образования Республики Беларусь Учреждение образования «Гродненский государственный Университет имени Янки Купалы». В.А.Барков, А.М.Полищук, Д.В.Тихон. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы. Под редакцией профессора В.А.Баркова учебно-методическое пособие для педагогов вспомогательной школы. Гродно: ГрГУ 2003 г.
4. М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова. Пособие по физическому воспитанию для учащихся специальных медицинских групп. Издательство «Просвещение» 1988 г.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т.: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. /под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
6. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.

## Тематическое планирование.

№ п/п	<b><u>I триместр</u></b>	Кол-во часов	Дата проведения
<b><u>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ</u></b>		<b>6ч</b>	
1	Вводный инструктаж. Понятие о пяти точках соприкосновения. КУ «Контроль осанки».	1	02.09
2	Упражнения для формирования правильной осанки. Стоя у вертикальной плоскости поочередное поднимание ног, согнутых в коленях.	1	02.09
3	Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса.	1	07.09
4	Ходьба с заданием для рук. Бег в умеренном темпе 1 мин. Контроль дыхания.	1	09.09
5	Ритмические упражнения. ОРУ в движении под музыку.	1	14.09
6	Дыхательные упражнения с произнесением гласных на выдохе: -у-а-о. Упражнение на самовытяжение «Потянись».	1	16.09
<b><u>ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ</u></b>		<b>10ч</b>	
7	Вводный инструктаж. Ходьба, начиная с левой ноги.	1	21.09
8	Ходьба с носка. Бег в медленном темпе, соблюдая строй.	1	23.09
9	Чередование ходьбы и бега. Комплекс упражнений без предметов.	1	28.09
10	Бег парами наперегонки.	1	30.09
11	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	1	12.10
12	Прыжки в длину с шага.	1	14.10
13	Прыжки в высоту с шага.	1	19.10
14	Прыжок в глубину с двух ног на две.	1	21.10
15	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	26.10
16	Совершенствование техники метания.	1	28.10
<b><u>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ЭЛЕМЕНТЫ)</u></b>		<b>4ч</b>	
33	Волейбол. ТБ на занятии. Знакомство с игрой.	1	02.11
34	Волейбольный мяч: узнавание, показ. Игра в паре без сетки.	1	02.11
35	Игра в паре через сетку.	1	09.11
36	Игра «Парный волейбол».	1	11.11

<b><u>II триместр</u></b>			
<b><u>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ</u></b>		<b>4ч</b>	
21	Вводный инструктаж. ОРУ со скакалками (скакалка сложена вдвое).	1	23.11
22	Комплекс упражнений в движении. Дыхательные упражнения.	1	25.11
23	Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с грузом на голове: назад, вперед, в стороны.	1	30.11
24	Ритмические упражнения с гимнастическими лентами под музыку.	1	02.12
<b><u>ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ</u></b>		<b>8ч</b>	
25	Вводный инструктаж. Построение в шеренгу и в колонну в разных частях зала по команде.	1	07.12
26	Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повторение способов лазания по гимнастической скамейке.	1	09.12
27	Строевые упражнения. Смена направления в ходьбе и беге по конкретным ориентирам. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку.	1	14.12
28	Строевые упражнения. Повороты направо, налево с указанием направления. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см.	1	16.12
29	Строевые упражнения. Равнение по носкам в шеренге. Перелезание через препятствие (гимнастические скамейки).	1	21.12
30	Расхождение вдвоем при встрече в начерченном на полу коридоре 20-30 см.	1	23.12
31	Выполнение команд. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (кубик, кегля).	1	11.01
32	Полоса препятствий. Ходьба «У ребят порядок строгий».	1	11.01
<b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</u></b>		<b>4ч</b>	
17	Вводный инструктаж по ТБ. Игровое упражнение «Ходим в шляпах». Подвижная игра «Это он бадминтон!».	1	13.01
18	Игровое упражнение «Четыре стихии». Подвижная игра «Футбольные салки».	1	13.01
19	Игровое упражнение «Цапля». Подвижная игра «Пятнашки».	1	18.01
20	Игровое упражнение «Удержись». Подвижная игра «Кто быстрее донесёт мяч».	1	20.01
<b><u>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</u></b>		<b>6ч</b>	
37	ТБ на занятии. Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1	25.01



38	Носовое дыхание. Транспортировка лыжного инвентаря. Выход на улицу.	1	27.01
39	Соблюдение последовательности действий при прикреплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега.	1	01.02
40	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1	03.02
41	Выполнение ступающего шага.	1	08.02
42	Продвижение вперёд приставным шагом.	1	10.02
<b><u>III триместр</u></b>			
<b><u>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ</u></b>		<b>4ч</b>	
43	Вводный инструктаж. Комплекс упражнений с набивными мячами в парах.	1	22.02
44	Упражнения в движении с различным заданием для рук и ног. «Умей слушать».	1	24.02
45	Переноска груза в руках. Упражнение «Ловкие руки».	1	01.03
46	Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев.	1	03.03
<b><u>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ЭЛЕМЕНТЫ)</u></b>		<b>6ч</b>	
47	Баскетбол. ТБ на занятии. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1	10.03
48	Упражнения в парах. Броски и ловля мяча с отскоком от пола.	1	10.03
49	Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой.	1	15.03
50	Совершенствование техники ведения мяча.	1	17.03
51	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1	22.03
52	Игра по упрощённым правилам.	1	24.03
<b><u>ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ</u></b>		<b>12ч</b>	
53	Вводный инструктаж по ТБ. Чередование ходьбы и бега. Контроль дыхания. Подсчёт ЧСС.	1	29.03
54	Бег в умеренном темпе.	1	31.03
55	Бег парами наперегонки.	1	12.04
56	Бег с высокого старта 10 метров.	1	14.04
57	Прыжки в высоту с шага с доставанием до предмета.	1	19.04
58	Совершенствование техники прыжков на одной ноге с продвижением вперед.	1	21.04
59	Совершенствование техники прыжков в длину с шага.	1	26.04
60	Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную цель.	1	28.04

61	Метание мяча из-за головы с места на дальность.	1	05.05
62	Совершенствование техники метания мяча из-за головы с места на дальность.	1	05.05
63	Контроль знаний и умений.	1	12.05
64	Переноска гимнастического мата (4 человека).	1	12.05
<b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</u></b>		<b>4ч</b>	
65	Вводный инструктаж по ТБ. Игровое упражнение «Удержись». Подвижная игра «Болото».	1	17.05
66	Игровое упражнение «Что изменилось». Подвижная игра «Это он бадминтон!».	1	19.05
67	Игровое упражнение «Дни недели». Подвижная игра «Футбол раков».	1	24.05
68	Игровое упражнение «Четыре стихии». Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	1	26.05
<b>Итого:</b>		<b>68ч</b>	