Подписан:
Нархова Елена
Александровна
Основание: Я
являюсь
автором этого
документа
Дата: 2025.08.29
16:45:32+03'00'

Приложение к АООП образования
обучающихся с нарушением
интеллекта, тяжелыми
множественными нарушениями
развития (вариант 2)

Министерство образования Ростовской области
государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Шахтинская специальная школа-интернат №16»

346504 г. Шахты
Ростовская область,
пер. Тюменский,72

Тел. 8 (8636) 22-59-39; 22-61-47
Факс: 8 (8636) 22-59-39
E-mail: ski_shahti_16@rostobr.ru

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА, ТЯЖЕЛЫМИ МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ (ВАРИАНТ 2)

8 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта, с тяжелыми и множественными нарушениями развития (далее АООП НИ вариант 2) ГКОУ РО Шахтинской специальной школы-интерната №16 в соответствии с Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с нарушением интеллекта (приказ Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026).

Рабочая программа адресована обучающимся с нарушением интеллекта, с - ТМНР 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 программапо учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3часа в неделю).

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

− коррекция нарушений физического развития;

− формирование двигательных умений и навыков;

− развитие двигательных способностей в процессе обучения;

− укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

− раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;

− формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

− формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

− поддержание устойчивой физической работоспособности на достиг- нутом уровне;

− формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

− воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

− воспитание нравственных, морально - волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;

умение играть в подвижные игры.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе

Личностные результаты:

– принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

– принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

– формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе

Минимальный уровень:

– сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

– уметь выполнять простые инструкции учителя;

– иметь представление о видах двигательной деятельности;

– уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;

– овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков

Достаточный уровень:

– сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

– сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;

– овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).

– знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;

– уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;

– уметь выполнять упражнения для разминки;

– уметь сочетать дыхание с движение во время бега.

Критерии и нормы оценки достижений

Оценка достижений предметных результатов основана на принципах индивидуального и дифференцированного подходов к обучению и развитию обучающихся с нарушением интеллекта.

Оценка предметных результатов во время обучения в шестом классе не проводится.

Целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу обучающихся, используя только качественную оценку. Результат продвижения первоклассников в развитии определяется на основе анализа их продуктивной деятельности: поделок, рисунков, уровня формирования учебных навыков, речи.

ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

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;

− формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

− формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

− обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

− развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

− для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

− для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

− симметричные и асимметричные движения;

− релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

− упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

− упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

− упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

− упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

− воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

− пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сен-сорных систем);

− упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

− парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, а также с определением основных видов деятельности, обучающихся на уроке

№	Название раздела, тематика занятий	Кол-во часов	Дата
1	Правила поведения на уроках	1	
2-3	Ориентирование в частях тела (правая и левая нога, правая и левая рука) и формирование пространственных понятий: слева, справа, впереди, сзади, рядом.	2	
4-5	Ознакомление с передвижением по залу, по кругу, по диагонали	2	
6-7	Ходьба по линии с чередованием на пятках, на носках, по «следам».	2	
8-9	Ходьба с обходом препятствий (мячей, обручей, кеглей, кубиков)	2	
10	Ходьба по гимнастической скамейке через предметы.	1	
11	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.	1	
12-13	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	2	
14-16	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола)	3	
17-18	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	2	
19-20	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	2	
21-22	Броски мяча в кольцо двумя руками.	2	
23	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	1	
24-25	Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	2	
26-27	Прием волейбольного мяча сверху (снизу).	2	
28-30	Игра в паре без сетки (через сетку).	3	
31	Выполнение передачи мяча партнеру.	1	
32	Остановка катящегося мяча ногой	1	
33-34	Бадминтон. Узнавание инвентаря для бадминтона.	2	
35	Различение инвентаря для бадминтона.	1	
36-37	Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	2	
38-39	Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.	2	
40-41	Игра «Стоп, хоп, раз». Соблюдение последовательности действий.	2	
42-43	Соблюдение правил игры «Болото».	2	
44-45	Бег по скамейке.	2	
46	Прыжки через кирпичики.	1	
47	Лазание по скамейке.	1	
48	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	1	
49-	Соблюдение последовательности действий в игре-	2	

50	эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.		
51	Соблюдение правил игры «Бросай-ка».	1	
52	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».	1	
53	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1	
54	Различение составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1	
55-58	Обучение комплекса упражнений для стоп с использованием малых мячей (теннисного, игольчатых, волнистых, выпуклых): под каждой ногой мяч	4	
59-60	Поворот стоп вовнутрь, прижать оба мяча друг к другу, катание вперед – назад, круговые движения стопой вовнутрь и кнаружи.	2	
61-63	Ознакомление со способами ходьбы по мешочкам (с песком, с горохом, с крупой, с шариками), по следовой дорожке, по набивным кругам	3	
64	Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	1	
65	Различение предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	1	
66-67	Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона.	2	
68-69	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла.	2	
70-71	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.	2	
72-73	Физическая подготовка. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч».	2	
74	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1	
75	Повороты на месте в разные стороны.	1	
76	Бег и ходьба в колоне.	1	
77-78	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	2	
79	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос).	1	

80	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев	1	
81	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).	1	
82	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	1	
83	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1	
84	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1	
85	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	1	
86	Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен.	1	
87	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1	
88	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1	
89	Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	1	
90	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	1	
91-92	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).	2	
93	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1	
94	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1	
95	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе	1	
96	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе	1	
97	Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1	
98	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1	
99-102	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	4	