

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2023.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школы-интерната № 22

Иванова И.Ю.

Приказ № 250 от 31.08.2023.



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат №22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа  
по адаптивной физкультуре  
для 10 «Г» класса,  
на 2023-2024 учебный год.

Учитель: Лебедев К.А.

## **Пояснительная записка**

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы образовательного учреждения для обучающихся с нарушением интеллекта. В процессе адаптивной физкультуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с умственной отсталостью, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физиологического развития. У многих детей с умеренной умственной отсталостью наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких, как различные нарушения сердечно-сосудистой, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере обучающихся с умеренной умственной отсталостью, отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторика. Наблюдаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Большую сложность представляет общение с аутичными школьниками, с обучающимися, имеющими тяжелые нарушения речи. В классе обучаются дети с различными физическими и интеллектуальными возможностями, поэтому помимо абилитационного аспекта, программа включает в себя и психокоррекционную направленность. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальным. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Программный материал по адаптивной физкультуре предусматривает обучение школьников элементарным жизненно-необходимым двигательным умениям и навыкам. Разнонаправленные физические упражнения способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника.

Регулируя динамику физических нагрузок с учетом психофизических возможностей каждого ученика, возможно обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, соблюдая дидактические принципы «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному».

Уроки физкультуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приёмов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психических особенностей класса.

### **Цель:**

Обеспечение развития школьников с умеренной умственной отсталостью средствами адаптивной физкультуры, восстановление и совершенствование физических и психофизических способностей умственно отсталых школьников, активизация процесса социальной адаптации учащихся с умеренной умственной отсталостью средствами адаптивной физкультуры.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирования навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

#### **Развивающие:**

- оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции и внимания);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса;
- стимулирование способностей ребенка к самооценке (плохо, хорошо).

#### **Оздоровительные и коррекционные:**

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся;
- активизация защитных сил организма ребенка;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- коррекция и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- создание коррекционных развивающих условий для оздоровления организма учащихся средствами АФВ.

#### **Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физкультура» реализуется через:**

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
- включение в урок игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- использование воспитательных возможностей содержания урока через подбор соответствующих заданий;
- применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командному взаимодействию с одноклассниками.

## **Программа по адаптивной физкультуре составлена на основании:**

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 08.06.2021 г., протокол № 5.
- Учебного плана, реализующего образовательную программу, адаптированную для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с умеренной умственной отсталостью) на 2023-2024 учебный год.
- «Программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» под редакцией Л.Б. Баряевой, Н.Н.Яковлевой, - СПб: ЦДК, 2011 г.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

В рабочую программу внесены следующие изменения: из содержания исключен раздел «Лыжная подготовка», вследствие особенностей физического развития, специфики нарушений развития и здоровья обучающихся данного класса, а также климатических условий.

Реализация учебной программы обеспечивается специально подобранным УМК.

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психофизиологических особенностей класса.

### **Использование современных технологий:**

- здоровьесберегающие;
- личностно-ориентированное обучение;
- игровые.

### **Средства, используемые для реализации программы:**

- физические упражнения;
- коррекционно-подвижные игры, эстафеты;
- занятия с использованием спортивных снарядов, тренажеров и пр.;
- наглядные средства обучения: показ.

### **Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:**

- практическая работа;
- наблюдение;
- собеседование.

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится согласно локальному нормативному акту ОУ.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Форма, режим</b>	<b>Этап изучения материала</b>
Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)	Во время карантина или переноса учебных занятий
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- выполнение индивидуального или группового творческого задания;
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них.

### **Содержание программы**

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям, а в конце учебного года (апрель) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности учащихся 10 класса представлены в таблице 1, 2.

### **Двигательные пробы:**

- 1) динамическая координация: приседания, количество раз за 10 секунд;

- 2) ориентировка в пространстве и скоростно-силовые способности: прыжок с места в заданную зону;
- 3) мелкая моторика: противопоставление пальцев рук.

Таблица 1

### Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Приседания за 10 секунд	10	8	5	10	8	5
Прыжок с места в заданную зону (см)	отклонение					
	точно	30 см	40 см	точно	30 см	40 см
Противопоставление пальцев рук	правильно и быстро	правильно и медленно	не справился	правильно и быстро	правильно, но медленно	не справился

### Физические качества:

- 1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность;
- 2) скоростные качества: бег 30 метров;
- 3) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Таблица 2

### Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места (см)	115-110	109-100	99-90	90-85	84-80	79-75
Бег 30 м (сек.)	8,0-8,5	8,6-9,1	9,2-10,2	10,3-10,7	10,8-11,3	11,4-11,8
Бросок мяча в цель (количество попаданий)	4	3	1	3	2	1
Метание мяча на дальность (м)	25-20	19-15	14-10	15-10	9-6	5 и меньше

Анализ результатов тестирования является ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута физического развития для усвоения программного материала по адаптивной физкультуре девятого года обучения.

### **Задачи обучения:**

- 1) закрепление знаний о положении тела при правильной осанке;
- 2) совершенствование техники ходьбы в сочетании с дыханием;
- 3) совершенствование правильного дыхания при выполнении физической упражнений и при выполнении физических упражнений;
- 4) совершенствование техники прыжков на месте и с продвижением вперед на одной и двух ногах;
- 5) совершенствование броска и ловли мяча двумя руками и одной рукой;
- 6) совершенствование техники ходьбы с правильной работой рук и сохранением правильной осанки;
- 7) совершенствование техники ходьбы по гимнастической скамейке прямо, правым и левым боком на полной стопе и на носках с различными положениями рук;
- 8) совершенствование техники поворотов на месте и во время движения по ориентирам и по команде учителя;
- 9) совершенствование умения расслабления мышц после их напряжения;
- 10) обучение простейшим приемам игры в баскетбол и волейбол.

### **Содержание программы**

#### **Раздел «Основы знаний»:**

1. Правила поведения и техника безопасности в процессе адаптивной физической культуры.
2. Формы повышения двигательной активности в режиме дня школьника.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в домашних условиях.

#### **Раздел «Легкая атлетика»:**

Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба по линии, ходьба в колонну по одному, ходьба, взявшись за руки, ходьба приставным шагом правым и левым боком, ходьба со сменой направления по команде учителя. Свободный бег, бег на носках с правильной техникой работы рук. Бег с чередованием ходьбы. Челночный бег. Совершенствование техники с высокого старта. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки на месте на двух ногах и с поворотом на 90 и 180 градусов. Упражнения, направленные на совершенствование прыжков на месте, с продвижением вперед, в глубину с мягким приземлением. Упражнения, направленные на совершенствование метания малого мяча в цель и на дальность.

#### **Раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения»:**

##### *Построения и перестроения*

Построения в шеренгу, колонну по одному, равнение по начерченной линии, равнение в затылок. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», выполнение поворотов на месте по команде учителя, по ориентирам и по показу.

### *Общеразвивающие и корригирующие упражнения*

Основные положения и движения головы, тела, рук, ног (с предметами и без предметов). Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях. Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. Упражнения с малыми и большими мячами, с гимнастическими палками. Упражнения, направленные на коррекцию и развития точности движений. Упражнения в лазании, перелезание, способствующие развитию силы, ловкости, быстроты реакции. Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей детей с умеренной умственной отсталостью. Упражнения, направленные на коррекцию психических нарушений (страха, завышенной самооценки, боязни высоты, неадекватности поведения при выполнении сложных двигательных действий). Упражнения на коррекцию согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации. Использование и развитие сохранных анализаторов в процессе занятий физическими упражнениями.

### *Оздоровительная и корригирующая гимнастика*

Упражнения на дыхание по подражанию под хлопок, под счет. Упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики, с малыми и большими мячами, с гимнастическими палками, обручами. Упражнения на развитие координации движений: ходьба по линиям, прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, ходьба змейкой, упражнения на гимнастической скамейке с помощью учителя. Лазание и перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя. Лазанье и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, подлезания под натянутый шнур высотой 50-60 см, пролезание через гимнастический обруч.

### **Раздел «Коррекционные подвижные игры»:**

1. Игры разной интенсивности и с различными видами движений, воздействующие на разные группы мышц (игры с метанием, с пробежками, с прыжками, с остановками по сигналу учителя), с элементами настольного тенниса (набивание шарика ракеткой). Эстафеты с передвижением без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. Эстафеты с ведением мяча правой, левой рукой, поочередно правой, левой рукой. Простейшие элементы игры в баскетбол. Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у стенки. Игры: «Мы веселые ребята», «Аист ходит по болоту», «Круговое вышибало», «Пятнышки», эстафеты с передачей предмета сидя, стоя, в движении.

2. Настольный теннис: жонглирование мячом в руке; хват ракетки, удары по мячу одной стороной ракетки, стоя, с движением вперед шагом, с перемещением в сторону; поочередные удары по мячу одной и другой стороной ракетки. Броски мяча в стену и ловля его одной рукой над головой, повернув ладонь к стене. Удар – толчком справа. Подачи мяча, прием мяча. Учебная игра.

3. Баскетбол: техника перемещения в стойке баскетболиста на площадке, техника ведения баскетбольного мяча правой.левой рукой на шагах и на бегу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте в парах и в движении. Бросок мяча от груди и ловля двумя руками. Бросок мяча снизу в щит и в баскетбольное кольцо. Учебная игра.



4.Пионербол и волейбол: перемещение на площадке влево, вправо, бросок одной и ловля мяча двумя руками у стены и в парах. Броски мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке ловля мяча двумя руками над головой. Поддача мяча двумя руками снизу; поддача мяча одной рукой сбоку (боковая поддача). Бросок мяча двумя руками с двух шагов; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

5.Футбол: техника ведения мяча по прямой правой, левой ногой. Техника остановки мяча подошвой, грудью. Техника удара по мячу прямым и внутренним подъемом правой, левой ногой. Техника удара по мячу с передачи. Учебная игра.

**Предполагаемые результаты освоения программы:**

*Учащиеся должны уметь:*

- строиться, выполнять команды по словесной инструкции учителя;
- ходить и бегать в колонне по одному;
- выполнять задания по показу и словесной инструкции учителя, правильно принимать различные исходные положения для выполнения заданий;
- принимать положение высокого старта, метать мяч с места в цель и на дальность;
- правильно дышать во время выполнения физических упражнений;
- играть и соблюдать правила подвижных и спортивных игр;
- самостоятельно проводить разминку;
- самостоятельно использовать комплекс физических упражнений в домашних условиях;
- владеть простейшими приемами игры в баскетбол, волейбол, футбол и настольный теннис.
- игры в баскетбол и волейбол, настольный теннис и футбол.

**Календарно-тематическое планирование 10 г класс.**

№ п/п	Содержание урока	Кол-во часов	Виды и формы контроля	Дата		Примечание
				по плану	по факту	
1.	Правила поведения и техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры.	1ч	собеседование наблюдение практическая работа			
2.	Ходьба с различным положением рук. Подвижные игры.	1ч				
3.	Ходьба по линии. Подвижные игры.	1ч				П.Г. доп. отдых
4.	Ходьба в колонну по одному. Подвижные игры.	1ч				
5.	Ходьба, взявшись за руки. Подвижные игры.	1ч				
6.	Ходьба приставным шагом правым и левым боком. Подвижные игры.	1ч				
7.	Ходьба со сменой направления. Подвижные	1ч				

	игры.					
8.	Свободный бег. Подвижные игры.	1ч				П.Г. доп. ОТДЫХ
9.	Бег на носках с правильной техникой работы рук. Подвижные игры.	1ч				
10.	Совершенствование техники с высокого старта. Подвижные игры.	1ч				
11.	Бег с чередованием ходьбы. Эстафеты.	1ч				П.Г. доп. ОТДЫХ
12.	Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.	1ч				
13.	Прыжки на левой и правой ноге. Подвижные игры.	1ч				
14.	Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры.	1ч				
15.	Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1ч				
16.	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	1ч				
17.	Метание малого мяча на дальность с места. Подвижные игры.	1ч				
18.	Метание малого мяча на дальность с одного шага. Подвижные игры.	1ч				
19.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Развитие силы. Подвижные игры.	1ч				П.Г. доп. ОТДЫХ
20.	Упражнения с гимнастическими обручами. Подвижные игры.	1ч				
21.	Строевые упражнения. Подвижные игры.	1ч				
22.	Упражнения для развития плечевого пояса, мышц кистей рук и пальцев. Эстафеты.	1ч				П.Г. доп. ОТДЫХ
23.	Упражнения для расслабления мышц. Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	1ч				
24.	Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры.	1ч				
25.	Упражнения для укрепления мышц туловища. Подвижные игры.	1ч				
26.	Упражнения для укрепления мышц голеностопных	1ч				

	суставов и стоп. Подвижные игры.					
27.	Полоса препятствий (лазание, перелезание). Подвижные игры.	1ч				П.Г. доп. отдых
28.	Упражнения с гимнастическими палками. Подвижные игры.	1ч				
29.	Упражнения с обручем. Эстафеты.	1ч				
30.	Упражнения с малыми мячами. Подвижные игры.	1ч				
31.	Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры.	1ч				
32.	Упражнения на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения.	1ч				П.Г. доп. отдых
33.	Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1ч				
34.	Строевые упражнения. Подвижные игры на внимание.	1ч				
35.	Упражнения на расслабление мышц. Дыхательные упражнения.	1ч				
36.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с мячами. Эстафеты.	1ч				
37.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с гимнастическими палками. Эстафеты.	1ч				
38.	Упражнения на дыхание. Подвижные игры на внимание.	1ч				
39.	Упражнения с баскетбольными мячами. Игра в баскетбол.	1ч				
40.	Упражнения с футбольными мячами. Игра в футбол.	1ч				
41.	Упражнения с волейбольными мячами. Игра в волейбол.	1ч				
42.	Упражнения для мышц рук. Игра в волейбол.	1ч				
43.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса. Игра в волейбол.	1ч				
44.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Игра в настольный теннис.	1ч				

45.	Метание теннисного мяча в движущуюся цель и на дальность. Игра в настольный теннис.	1ч				
46.	Упражнения на скакалке. Эстафеты.	1ч				П.Г. уменьшить количество повторений
47.	Строевые упражнения. Игра в футбол.	1ч				
48.	Ходьба по ориентирам на носках и на пятках. Игра в футбол.	1ч				
49.	Упражнения для мышц ног. Игра в футбол.	1ч				
50.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Игра в пионербол.	1ч				
51.	Упражнения с мячами в парах. Игра в пионербол.	1ч				
52.	Ознакомление с ведением баскетбольного мяча на месте. Игра в пионербол.	1ч				
53.	Броски и ловля мяча. Подвижные игры.	1ч				
54.	Ведение мяча на месте сброском партнеру. Игра в пионербол.	1ч				
55.	Перешагивание через высокие препятствия. Подвижные игры.	1ч				
56.	Развитие общей выносливости, ловкости. Игры – эстафеты с мячом.	1ч				
57.	Преодоление полосы препятствий. Дыхательные упражнения.	1ч				
58.	Строевые упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1ч				
59.	Метание теннисного мяча на дальность. Подвижные игры.	1ч				
60.	Метание теннисного мяча в цель. Развитие силы, ловкости. Подвижные игры.	1ч				
61.	Преодоление полосы препятствий. Развитие силы. Подвижные игры.	1ч				
62.	Ходьба змейкой. Медленный бег. Подвижные игры.	1ч				

63.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Подвижные игры на внимание.	1ч				
64.	Перешагивание через препятствия. Подвижные игры.	1ч				
65.	Ходьба с сохранением правильной осанки. Эстафеты с мячами.	1ч				П.Г. доп. отдых
66.	Развитие общей выносливости, ловкости. Игры – эстафеты с мячами.	1ч				П.Г. темп средний
67.	Бег 30 метров. Игры – эстафеты с мячами.	1ч				
68.	Повторение.	1ч				