



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЛОВНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ОКТАБРЬСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принято:
педагогическим советом
МКОУ «Половневская средняя
общеобразовательная школа»
Протокол № 1 «29» августа 2023 г.

Согласовано
руководитель МО
 Л. В. Матьцева
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

Утверждено и введено в действие
приказом № 1-11 по МКОУ «Половневская
средняя общеобразовательная школа»
от «01» сентября 2023 г.
Директор школы  Н. В. Жеребцова



**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
(нарушения опорно-двигательного аппарата, интеллектуальные нарушения)**

8 класс

Составила
учитель Н. А. Левыкина

2023-2024 учебный год

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЛОВНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принято:
педагогическим советом
МКОУ «Половневская средняя
общеобразовательная школа»
Протокол № 1 «29» августа 2023 г.

Утверждено и введено в действие
приказом № 1-11 по МКОУ «Половневская
средняя общеобразовательная школа»
от «01» сентября 2023 г.
Директор школы Н.В. Жеребцова

Согласовано
руководитель МО
_____ Л. В. Мальцева
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
(нарушения опорно-двигательного аппарата, интеллектуальные нарушения)**

8 класс

Составила
учитель Н. А. Левыкина

2023-2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медикофизиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Цель изучения учебного предмета «Адаптивной физической культуры» является:

- подготовка к предстоящей жизнедеятельности, развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма, обогащение двигательного опыта жизненно важными и прикладно-ориентированными двигательными навыками и умениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, овладение технологиями здоровьесберегающих систем физического воспитания и спортивной подготовки, умением их творчески использовать в индивидуальных и коллективных формах занятий в условиях активного отдыха и досуга;
- освоение знаний о ценностях физической культуры, создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.

Основные задачи: – дать основы знаний о физической культуре, личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, приемах закаливания, способах само регуляции и самоконтроля;

– формировать у незрячих учащихся необходимые умения и навыки самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировку в спортивном зале, на стадионе), пользования спортивным инвентарём и адаптированными наглядными пособиями (с использованием сохранных анализаторов);

– развивать навыки ориентировки на слух, обучения основам базовых видов двигательных действий.

Коррекционные задачи: – укрепить здоровье детей с тяжелой патологией зрения, содействовать гармоничному физическому развитию и закаливанию организма; повысить физиологическую активность органов и систем организма учащейся;

– освоить основные двигательные навыки и умения, предусмотренные программой;

– обеспечить своевременную профилактику и предупреждение развития вторичных отклонений;

– активизировать функции сердечно

– сосудистой и дыхательной систем;

– формировать и закреплять правильную осанку, добиваться ее стабильности при выполнении жизненно необходимых положений и движений; укреплять мышечно-связочный аппарат;

– формировать необходимые умения и навыки самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировка в спортзале, пользование спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями, с использованием сохранных анализаторов); исправлять дефекты осанки и предупреждать развитие сколиоза, плоскостопия средствами ЛФК; укреплять склеры и мышечную системы глаза, улучшать кровоснабжение тканей глаза.

2. Содержание учебного предмета

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащейся. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.

Раздел «Основы знаний»

Теоретические сведения. Требования к уровню подготовки учащихся. Ориентироваться в понятиях физическая культура. Знать правила поведения в

спортивном зале. Требования к спортивной форме. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)»

Направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, мячами, обручами.

Раздел «Профилактические и корригирующие упражнения»

Составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, приседания, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

в соответствии с требованиями ФГОС для детей с ОВЗ применительно к варианту 6.4. АООП результативность обучения оценивается строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося. В связи с этим, требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты:

- социально – эмоциональное участие в процессе общения и деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей.

Предметные результаты:

- развитие слуховых и двигательных восприятий, танцевальных, певческих, хоровых умений, эмоциональное и практическое обогащение опыта в процессе музыкальных игр, музыкально-танцевальных.

- интерес к различным видам музыкальной деятельности (слушание, пение, движение под музыку, игра на музыкальных инструментах).
- умение слушать музыку и выполнять простейшие танцевальные движения.
- умение узнавать знакомые песни, подпевать их.

4. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Модуль рабочей программы воспитани я «Школьны й урок»
1	Основы знаний	3	1-5
2	Развитие двигательных способностей	8	1-5
3	Профилактические и корригирующие упражнения	23	
Итого		34 часа	

Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

1. Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

2. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

3. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально

значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

4. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

5. Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

6. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

7. Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

8. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

5. Календарно - тематическое планирование

№ п\п	Наименование темы	Кол. часов	Воспитательный компонент	Дата
1	Правила поведения и техника безопасности на уроке АФК, при занятиях физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены	1		07.09
2	Понятие о правильной осанке	1	«Твой внешний вид»	14.09

3	Значение утренней зарядки. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости	1	«День бабушек и дедушек»	21.09
Развитие двигательных способностей (ОФП) (8 часов)				
4	Обучение ориентированию в частях тела (правая и левая нога, правая и левая рука) и формирование пространственных понятий: слева, справа, впереди, сзади, рядом	1		28.09
5	Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы. ОРУ	1	«Правила личной гигиены»	05.10
6	Обучение упражнениям с различными предметами: мячами, мячами – ежиками	1		12.10
7	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. ОРУ с гимнастической палкой	1		19.10
8	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». ОРУ	1	«День отца в России»	26.10
9	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). ОРУ с мячом	1		09.11
10	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). ОРУ с мячом	1	«Курский край – без наркотиков»	16.11
11	Круговые движения в локтевом суставе вперед (назад), прямыми руками вперед (назад). ОРУ с гимнастической палкой	1		23.11
Профилактические и корригирующие упражнения				
12	Дыхательные упражнения. Обучение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха, и.п.: сидя на полу. Руки на поясе: локти	1	«День матери»	30.11

	назад – вдох, локти вперед – выдох, поднять плечи – вдох, опустить – выдох.			
13	Упражнения для развития дыхательной системы с использованием подсобных средств (надувание шаров)	1		07.12
14	Общеукрепляющие упражнения с предметами (массажные мячи, гимнастические палки) и без них	1	«Дню героев Отечества»	14.12
15	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса с использованием эластичных лент	1	«Покормите птиц зимой»	21.12
16	Упражнения на гибкость	1		28.12
17	Упражнения на согласованность работы рук	1	«Новогодняя сказка»	11.01
18	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса с использованием эластичных лент	1		18.01
19	Укрепление и развитие мышц живота и спины	1		25.01
20	Укрепление и развитие мышц живота и спины	1		01.02
21	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса с использованием эластичных лент	1		08.02
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Море волнуется»	1		15.02
23	Упражнения на коррекцию мелкой моторики с мячами – ежиками, гимнастической палкой	1	«Дню героев Отечества»	22.02
24	Упражнения на гибкость	1		29.02
25	Упражнения на коррекцию мелкой моторики с мячами – ежиками, гимнастической палкой	1		07.03
26	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Море волнуется»	1		14.03
27	Упражнения с мячами	1		21.03
28	Перекладывание малого мяча с руки на руку различными положениями рук	1	День добровольца (волонтера) в России	04.04
29	Разучивание захвата малого мяча,	1		11.04

	имитация своевременного освобождения (выпуск) мяча. Бросок малого мяча в стену			
30	Разучивание захвата малого мяча, имитация своевременного освобождения (выпуск) мяча. Бросок малого мяча в стену	1		18.04
31	Тренировка дыхания с произнесением звуков на выдохе с имитационными движениями.	1		25.04
32	Тренировка дыхания с произнесением звуков на выдохе с имитационными движениями.	1		02.05
33	Упражнения на дыхание	1		16.05
34	Упражнения на дыхание	1		23.05