




**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Минусинская школа № 8»**

<p align="center">УТВЕРЖДЕНО: Педагогическим советом КГБОУ «Минусинская школа № 8» протокол № 1от 31.08.2023 г.</p>	<p align="center">СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВР КГБОУ «Минусинская школа № 8»  О.В.Ступак</p>	<p align="center">УТВЕРЖДАЮ: Директор КГБОУ «Минусинская школа № 8»  С.Будишкин 31.08.2023 г.</p> 
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для обучающихся с умеренной умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
(вариант ФАООП УО 2)

(10-12 классы)

Составлена: Шахматовым Д.Г.

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями:

- ФЗ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Минобрнауки об утверждении ФГОС № 1599 от 19.12.2014).
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
- ФЗ от 24.11.1995 N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», с законом Красноярского края от 26.06.2014 года № 6-2519 «Об образовании в Красноярском крае».
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (ФГОС, вариант 2) КГБОУ «Минусинская школа № 8», разработанной в соответствии с учетом федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

10-12 класс входит в учебный план и является частью, формируемой участниками образовательных отношений. Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» рассчитана на три года, общий объём учебного времени составляет 204 часа:

10 класс - 68 часов в год, т.е 2 час в неделю (34 учебных недели),

11 класс - 68 часов в год, т.е 2 час в неделю (34 учебных недели),

12 класс - 68 часов в год, т.е 2 час в неделю (34 учебных недели).

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура», направлен на физическое развитие учащегося, коррекцию нарушения моторики, двигательной системы организма, объединяющей его биомеханические, физиологические и психологические аспекты.

Адаптивная физическая культура включает в себя комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и приспособление к естественной социальной среде.

**Целью предмета «Адаптивная физическая культура», является повышение двигательной активности учащихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.**

**Учебный предмет «Адаптивная физическая культура», в 10-12 классе направлен на решение следующих задач:**

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- укрепление и сохранение здоровья учащихся;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.
- воспитание в учащихся чувства внутренней свободы, уверенности в себе, в своих силах и возможностях.

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями

Воспитательный компонент данной рабочей программы реализуется с опорой на модуль «Школьный урок», программы воспитательной работы школы, посредством игровых форм учебной деятельности (подвижные, спортивные, физические упражнения; игровые упражнения, подвижные игры, игры с предметами, игры с элементами соревнований); содержания урока (минутки безопасности, общеразвивающие упражнения, демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия, работа в парах).

**Отличительные особенности программы:**

- содержание доступно для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития;

- программа дает возможность работы с обучающимися, имеющими разный уровень психофизического развития;

- программа предполагает приобретение обучающимися опыта индивидуальной, групповой и коллективной деятельности.

Формы контроля обучающихся:

- входящий контроль проводится в начале учебного года, включает определение уровня физического развития (мониторинг физического развития);

- промежуточный контроль проводится в конце учебного года, включает в себя анализ динамической оценки индивидуальных достижений обучающихся за второе полугодие и учебный год, осуществляется на основе мониторинга уровня физического развития.

Реализация рабочих программ осуществляется по следующим направлениям:

*1. Физическая подготовка*

Данное направление включает в себя: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

*2. Лыжная подготовка*

Данное направление включает в себя: формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

*3. Коррекционные подвижные игры*

Данное направление включает в себя: элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.

Реализация программ учебного предмета «Адаптивная физическая культура» связана с преподаванием предметов и курсов учебного плана:

**-Сенсорное развитие** - сформированные на занятиях доступные способы передвижения служат основой для развития восприятия собственного тела, осознания своих физических возможностей и ограничений

**-Музыка и движения** - развитие двигательного восприятия служит основой для формирования эмоциональной двигательной активности на музыку

**-Речь и альтернативная коммуникация**- сформированное на занятиях умение выполнять целенаправленные двигательные действия, служит основой для овладения умением вступать в контакт используя доступные средства коммуникации

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Адаптивная физическая культура» предполагают:

Реализация рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» нацелена на достижение обучающимися следующих групп результатов: личностных, базовых учебных действий, предметных.

### 10-12 класс

Личностные результаты	Базовые учебные действия		
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Повышение уровня общей физической подготовленности учащихся;</li> <li>- Овладение умением выполнять простейшие физические упражнения по ориентиру и словесной инструкции учителя;</li> <li>- Частичное овладение техникой выполнения отдельных элементов спортивных игр и упражнений;</li> <li>- Развитие способностей к движению и функциональному использованию двигательных навыков.</li> <li>- Пользуются речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления, поддержания и завершения контакта;</li> <li>- Выполняют доступные ритуалы социального взаимодействия (приветствие, прощание, выражение согласия (несогласия), просьбы);</li> <li>- Выполняют предлагаемые задания по показу и устной инструкции с помощью педагога;</li> <li>- Проявляют адекватные эмоциональные реакции от совместной и самостоятельной учебной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Принимает цель и произвольно включается в деятельность, следует предложенному плану, работает в общем темпе самостоятельно \ по устной инструкции педагога.</li> <li>-Активно участвует в деятельности, контролирует и оценивает свои действия и действия одноклассников в соответствии с заданными образцами самостоятельно / по устной инструкции педагога.</li> <li>- Принимает оценку деятельности, по устной инструкции, устной инструкции / образцу оценивает ее с учетом предложенных критериев и корректирует свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</li> <li>- Адекватно соблюдает ритуалы школьного поведения самостоятельно / по устной инструкции педагога.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Выделяет некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов самостоятельно \ по устной инструкции педагога.</li> <li>- Сравнивает на наглядном материале самостоятельно \ по устной инструкции педагога.</li> <li>- Классифицирует на наглядном материале самостоятельно \ по устной инструкции педагога.</li> <li>- Понимает обращенную речь и самостоятельно \ по устной инструкции педагога отвечает на простые вопросы учителя.</li> <li>- Выполняет предлагаемые задания самостоятельно \ по устной инструкции педагога.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Обращается с просьбой о помощи, выражая её предложением; принимает помощь; выражает согласие (несогласие)/удовольствие (неудовольствие)\благодарность предложением самостоятельно / по устной инструкции педагога.</li> <li>- Выполняет задание, отвечает и задает вопросы предложением самостоятельно \ по устной инструкции педагога.</li> <li>- Вступает в контакт и работает в коллективе (учитель – обучающийся, учитель – класс), приветствует и прощается предложением самостоятельно по устной инструкции педагога.</li> </ul>

## *Предметные результаты*

### **10 класс**

#### *Физическая подготовка*

##### *Построения и перестроения.*

- Выполнять повороты на месте в разные стороны.
- Выполнять ходьбу в колонне по одному, по двое.
- Уметь бегать в колонне.

##### *Общеразвивающие и корригирующие упражнения.*

- Выполнять прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).
- Выполнять стойку у вертикальной плоскости в правильной осанке.
- Выполнять движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны.
- Выполнять отход от стены с сохранением правильной осанки.

##### *Ходьба и бег.*

- Выполнять бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

#### *Коррекционные подвижные игры*

- Выполнять ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).
- Выполнять броски мяча в кольцо двумя руками.
- Играть в паре без сетки (через сетку).
- Выполнять прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).

#### *Лыжная подготовка*

- Выполнять повороты, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.
- Выполнять скользящий шаг без палок: одно (несколько) скольжений.
- Выполнять попеременный двухшажный хода.

### **11 класс**

#### *Физическая подготовка*

##### *Ходьба и бег.*

- Выполнять бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

##### *Прыжки.*

- Выполнять прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, глубину.

##### *Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Вис на канате, рейке.*

- Выполнять перелезание через препятствия.

#### *Коррекционные подвижные игры*

- Выполнять прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).
- Выполнять ведение мяча, передачи мяча партнеру.

##### *Лыжная подготовка*

- Выполнять бесшажный ход.
- Преодолевать подъемы ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой"

### **12 класс**

#### *Физическая подготовка*

##### *Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.*

- Метать в цель (на дальность).
- Выполнять переноску груза.

#### *Коррекционные подвижные игры*

- Выполнять остановку катящегося мяча ногой.
- Играть в бадминтон в паре.

#### *Лыжная подготовка*

- Преодолевать подъемы ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой").

-Выполнять торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

**Выпускник:**

<b>разделы</b>	<b>год обучения</b>	<b>научится</b>	<b>получит возможность научиться</b>
<b>Физическая подготовка</b>	10 год обучения	Уметь бегать в колонне.	-Выполнять построение в шеренгу, колонну по одному, перестроение из 1 шеренги в 2; в круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. -Выполнять повороты: на лево, на право, кругом. -Выполнять строевую ходьбу и бег в медленном темпе, в колонне по одному. Выполнять повороты: на лево, на право (в движении) -Выполнять ходьбу с удержанием рук за спиной(на поясе, на голове ,в стороны). Выполнять ходьбу, на носках, пятках, приставным шагом, в полу приседе. Преодолевать простейшие препятствия при ходьбе (беге). -Выполнять последовательность действий при креплении лыжных ботинок к лыжам. - Выполнять транспортировку лыжного инвентаря - Выполнять чистку лыж от снега - Выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом. -Выполнять передачу баскетбольного мяча без отскока от
	11 год обучения	Выполнять бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	
	12 год обучения	Выполнять переноску груза.	
<b>Лыжная подготовка</b>	10 год обучения	Выполнять попеременный двухшажный хода.	-Выполнять строевую ходьбу и бег в медленном темпе, в колонне по одному. Выполнять повороты: на лево, на право (в движении) -Выполнять ходьбу с удержанием рук за спиной(на поясе, на голове ,в стороны). Выполнять ходьбу, на носках, пятках, приставным шагом, в полу приседе. Преодолевать простейшие препятствия при ходьбе (беге). -Выполнять последовательность действий при креплении лыжных ботинок к лыжам. - Выполнять транспортировку лыжного инвентаря - Выполнять чистку лыж от снега - Выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом. -Выполнять передачу баскетбольного мяча без отскока от
	11 год обучения	Преодолевать подъемы ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой	
	12 год обучения	Выполнять торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).	
<b>Коррекционные подвижные игры</b>	10 год обучения	Выполнять прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	-Выполнять строевую ходьбу и бег в медленном темпе, в колонне по одному. Выполнять повороты: на лево, на право (в движении) -Выполнять ходьбу с удержанием рук за спиной(на поясе, на голове ,в стороны). Выполнять ходьбу, на носках, пятках, приставным шагом, в полу приседе. Преодолевать простейшие препятствия при ходьбе (беге). -Выполнять последовательность действий при креплении лыжных ботинок к лыжам. - Выполнять транспортировку лыжного инвентаря - Выполнять чистку лыж от снега - Выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом. -Выполнять передачу баскетбольного мяча без отскока от
	11 год обучения	Выполнять ведение мяча, передачи мяча партнеру.	
	12 год обучения	Играть в бадминтон в паре.	

			<p>пола (с отскоком от пола). Ловить баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола). Выполнять бросок двумя руками в кольцо (малое). Выполнять подбивание волана ракеткой для бадминтона, подачу волана через сетку, передачи в парах через сетку. Выполнять подачу (подбивание) волейбольного мяча снизу (сверху), через низкую сетку.</p>
--	--	--	---

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**  
**Тематическое планирование**

№ п/п	Наименование раздела	Краткое содержание программы	Кол-во академических часов, отводимых на освоение темы	ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
<b>10 год обучения</b>					
1.	<b>Физическая подготовка</b>	Данное направление включает в себя: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.	48ч.	Основной: «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collektion.edu.ru">http://school-collektion.edu.ru</a> Дополнительные: «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- <a href="http://windows.edu.ru">http://windows.edu.ru</a> «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a> , <a href="http://eor.edu.ru">http://eor.edu.ru</a>  Интернет-сайты: Сайты: <a href="http://www.razvitiebebnka.com">http://www.razvitiebebnka.com</a> , <a href="http://nsportal.ru">nsportal.ru</a> , <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a> , <a href="http://labirint.ru">labirint.ru</a> , <a href="http://maam.ru">maam.ru</a>	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися учебной информации, активизации их познавательной деятельности; -побуждение обучающихся к соблюдению правил поведения, общения на уроке; -привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемому учебному материалу, выработку положительного эмоционального отношения к коммуникативной деятельности с окружающими людьми.
2.	<b>Лыжная подготовка</b>	Данное направление включает в себя: формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.	8ч.		
3.	<b>Коррекционные подвижные игры</b>	Данное направление включает в себя: элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.	12ч.		
<b>11 год обучения</b>					
1.	<b>Физическая подготовка</b>	Данное направление включает в себя: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.	48ч.	Интернет-сайты: Сайты: <a href="http://www.razvitiebebnka.com">http://www.razvitiebebnka.com</a> , <a href="http://nsportal.ru">nsportal.ru</a> , <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a> , <a href="http://labirint.ru">labirint.ru</a> , <a href="http://maam.ru">maam.ru</a>	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися учебной информации, активизации их познавательной деятельности; -побуждение обучающихся к соблюдению правил поведения, общения на уроке; -привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемому учебному материалу, выработку положительного эмоционального отношения к коммуникативной деятельности с окружающими людьми.
2.	<b>Лыжная подготовка</b>	Данное направление включает в себя: формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.	8ч.		
3.	<b>Коррекцион</b>	Данное направление включает в себя:	12ч.		



	<b>ные подвижные игры</b>	элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.			
<b>12 год обучения</b>					
1.	<b>Физическая подготовка</b>	Данное направление включает в себя: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.	48ч.		
2.	<b>Лыжная подготовка</b>	Данное направление включает в себя: формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.	8ч.		
3.	<b>Коррекционные подвижные игры</b>	Данное направление включает в себя: элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.	12ч.		

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**  
**Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

Основная и дополнительная учебная литература	Наглядный материал	Оборудование и приборы
<p>1. Детский церебральный паралич / В.А.Бронников, А.В. Одинцова, Н.А.Абрамова, А.А.Наумов, О.К.Мальшева. – Пермь: Здравствуй, 2000. – 256 с. (В семье больной ребенок)</p> <p>2. Методика учебно-воспитательной работы в центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: Учеб.-метод. пособие / Вентланд, С.Е. Гайдукевич, Т.В. Горудко и др.; Науч. Ред. С.Е. Гайдукевич. – Мн.: БГПУ, 2009. – 276 с., ил. 3. Межвузовская научно-практическая конференция молодых ученых</p> <p>4. Развитие специального образования в современной России (к 90-летию профессора Е.С. Иванова), 2 часть. – НОУ Институт специальной педагогики и психологии, С-Пб, 2008</p> <p>5. Миненкова, И.Н. Использование метода базальной стимуляции в коррекционно-педагогической работе с детьми с тяжёлыми и (или) множественными нарушениями психофизического развития /.</p> <p>6. Миненкова // Обучение и воспитание детей в условиях центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: учеб.-метод. Пособие / С.Е. Гайдукевич и др.; науч. Ред. С.Е. Гайдукевич. – Мн: УО «БГПУ им. М. Танка», 2007. – С. 69–74.</p> <p>7. Обучение и воспитание детей в условиях центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: Пособие для педагогов и родителей / С.Е. Гайдукевич, В. Гайслер, Ф. Готан и др.; Науч. Ред. С.Е. Гайдукевич. 8. 2-е изд. – Мн.: УО «БГПУ им. М. Танка», 2008. – 144 с.: ил.</p> <p>9. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития / Л. Б. Баряева, И. Г. Вечканова, О. П. Гаврилушкина и др.; Под ред. Л.Б.Баряевой, Е.А.Логиновой. – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2010. – 415 с.</p> <p>10. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. Пособие / Л. Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2009. – 224 с.</p> <p>11. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Под ред. Н. А. Гросс. – М.: Советский спорт, 2000. – 224 с.</p> <p>12. Фишер Э. Планы и разделы учебной программы для детей с особенностями в интеллектуальном развитии / Э. Фишер. – Мн.: Белорусский Экзархат – Белорусской православной церкви, 1999. – 256 с.</p> <p>13. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.</p> <p>14. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. Проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с..</p>	<p>Флажки игрушки карточки плакаты фонарик бубен маракасы</p>	<p>Свисток мячи скамейки г. коврики г. маты г. лестница валики массаж. мячи зеркало муз. проигрыв.</p>