

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Введенская специальная (коррекционная) школа»**

Рассмотрено на заседании  
Педагогического Совета

Протокол № 1

от 26 .08. 2024 г.

Утверждаю:

Директор ГБОУ «Введенская  
специальная (коррекционная)  
школа»

Е.Б. Филиппова

Приказ № 127 от 30.08.2024 г.

**Рабочая программа по учебному предмету  
"Адаптивная физическая культура"**

**(X – XII классы)**

**Всего 306 ч.**

**10 класс - 3 ч в неделю (102 ч в год).**

**11 класс - 3 ч в неделю (102 ч в год).**

**12 класс -3 ч в неделю (102 ч в год).**

**Итого 306 часов.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе АООП обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и является ее частью.

Обязательная часть по адаптивной физической культуре составляет 68 часов (2 часа в неделю), 1 час в неделю (34 часа в год) добавляется из формируемой части.

**Цель изучения физической культуры** на завершающем этапе получения образования обучающимися состоит в подготовке их к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития.

### **Задачи:**

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

## Содержание учебного предмета

### *Теоретические сведения*

Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня.

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### *Гимнастика*

**Теоретические сведения** Фланг, интервал, дистанция.

Виды гимнастики в школе. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

### **Практический материал:**

#### Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки.

#### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития

пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### *Легкая атлетика*

#### **Теоретические сведения.**

Фаза прыжка в длину с разбега.

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

#### **Практический материал:**

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Толкание набивного мяча. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Метание деревянной гранаты.

### *Лыжная подготовка*

#### **Теоретические сведения.**

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

#### **Практический материал.**

Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.

### *Подвижные игры*

#### **Практический материал.**

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; на лыжах; с переноской груза.

### *Спортивные игры*

#### *Баскетбол*

**Теоретические сведения.** Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

#### **Практический материал.**

Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### *Волейбол*

**Теоретические сведения.** Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада.

**Практический материал.**

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец школьного обучения (12 класс)**

Минимальный уровень:

представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;

осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;

выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;

знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр

правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

#### Достаточный уровень:

знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);

самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;

составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;

применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

### Календарно-тематическое планирование.

№ п.п.	Тема урока	Количество часов
1.	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой .Беседа: «Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	<b>24</b> 1
2.	Повторение ходьбы с чередованием бега. Совершенствование всех видов ходьбы.	1
3.	Повторение спортивной ходьбы.	1
4.	Повторение спортивной ходьбы.	1
5.	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя.	1
6.	Выполнение ходьбы с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий.	1
7.	Выполнение бега в различном темпе. Бег 300 м.	1
8.	Повторение бега на средние дистанции.	1
9.	Совершенствование эстафетного бега ( 4 по 200м).	1
10.	Совершенствование эстафетного бега ( 4 по 200м).	1
11.	Кросс: мальчики-1000м; девушки-500 м.	1
12.	Повторение прыжка в длину с места.	1
13.	Повторение прыжка в длину с разбега способом» согнув ноги» ( 10-12 беговых шагов).	1
14.	Повторение прыжка в длину с разбега способом» согнув ноги» ( 10-12 беговых шагов).	1
15.	Повторение элементов прыжка в высоту способом « перешагивание».	1
16.	Повторение элементов прыжка в высоту способом « перешагивание».	1
17.	Повторение метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м.	1
18.	Повторение метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м.	1
19.	Повторение метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м.	1
20.	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1
21.	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1
22.	Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега.	1
23.	Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега.	1
24.	Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега.	1
25.	<b>Гимнастика.</b> Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Беседа:	<b>23</b> 1

	Виды гимнастики в школе.	
26.	Построения и перестроения. Закрепление и выполнение всех ранее изученных команд: «смирно!», «равняйся», «вольно».	1
27.	Повторение согласованных поворотов учащихся ( кругом, направо, налево); отработка строевого шага.	1
28.	Повторение согласованных поворотов учащихся ( кругом, направо, налево); отработка строевого шага.	1
29.	ОРУ без предметов. Повторение основных положений и движений рук, ног, туловища.	1
30.	Выполнение упражнений на дыхание. Полное дыхание.	1
31.	Повторение упражнений на укрепление голеностопных суставов и стоп.	1
32.	Повторение упражнений для укрепления мышц туловища, рук и ног.	1
33.	Повторение упражнений укрепляющих осанку, для расслабления мышц.	1
34.	ОРУ с предметами. Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками.	1
35.	Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками.	1
36.	Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами.	1
37.	Повторение комплексов упражнений с гантелями.	1
38.	Повторение комплексов упражнений с гантелями.	1
39.	Лазание и перелазание. Закрепление ранее изученных способов лазания по гимнастической стенке и скамейке.	1
40.	Закрепление ранее изученных способов лазания по гимнастической стенке и скамейке.	1
41.	Равновесие. Повторение всех видов равновесия.	1
42.	Повторение всех видов равновесия.	1
43.	Выполнение прыжков ранее изученными способами через козла.	1
44.	Выполнение прыжков ранее изученными способами через козла.	1
45.	Выполнение прыжков ранее изученными способами через козла.	1
46.	Выполнение бега с изменением направления, челночный бег с ведением и без ведения мяча; игровые упражнения.	1
47.	Выполнение бега с изменением направления, челночный бег с ведением и без ведения мяча; игровые упражнения.	1
48.	<b>Лыжная подготовка.</b> Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	<b>18</b>
49.	Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
50.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
51.	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
52.	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
53.	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
54.	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
55.	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной	1

	местности.	
56.	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
57.	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
58.	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
59.	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
60.	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
61.	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
62.	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
63.	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
64.	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
65.	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
66.	<b>Волейбол.</b> Наказания при нарушении правил игры. Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра в волейбол.	<b>13</b> 1
67.	Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра в волейбол.	1
68.	Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада. Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра в волейбол.	1
69.	Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра в волейбол.	1
70.	Многократный прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол.	1
71.	Многократный прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол.	1
72.	Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра в волейбол.	1
73.	Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра в волейбол.	1
74.	Обучение блокировки нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	1
75.	Обучение блокировки нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	1
76.	Обучение блокировки нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	1
77.	Повторение игр с элементами волейбола. Учебная игра в волейбол.	1
78.	Повторение игр с элементами волейбола. Учебная игра в волейбол.	1
79.	<b>Баскетбол.</b> Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Тактические приемы атакующего против защитника.	<b>11</b> 1
80.	Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1

81.	Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1
82.	Оформление заявок на участие в соревнованиях. Ведение мяча с обводкой препятствий.	1
83.	Баскетбол и специальная Олимпиада. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди.	1
84.	Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
85.	Захват и выбивание мяча в парах. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
86.	Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
87.	Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
88.	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
89.	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1
90.	<b>Легкая атлетика.</b> Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Медленный бег с равномерной скоростью.	<b>13</b> 1
91.	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Бег с варьированием скорости.	1
92.	Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Скоростной бег.	1
93.	Скоростной бег. Эстафетный бег.	1
94.	Бег с преодолением препятствий.	1
95.	Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	1
96.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	1
97.	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	1
98.	Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).	1
99.	Прыжки в высоту способом «перекат».	1
100.	Толкание набивного мяча.	1
101.	Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели.	1
102.	Метание деревянной гранаты.	1