



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 76» г. Красноярск

660079, г. Красноярск, ул. 60 лет Октября, 96, тел.: (391) 217-99-17,  
e-mail: [sch76@mailkrsk.ru](mailto:sch76@mailkrsk.ru)

Согласовано на заседании  
ППк МАОУ СШ №76  
Протокол № 26  
От « 31 » августа 2023г.

Утверждено 01.09.2023  
Пр.01-04-954\1  
Директор \_\_\_\_\_ О.Н. Гурина

**Рабочая программа**  
**учебного предмета**  
**АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА**  
**8 класс**  
**для обучающихся с ТМНР**

Разработана  
учителем-дефектологом  
Мацко Т. Л.

Красноярск, 2023

## АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

### 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Адаптивная физкультура – учебный предмет, охватывающий область адаптивных возможностей, является содержательной частью системы культурного оздоровления и физического воспитания, коррекционной помощи обучающемуся в целях социализации.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» в 5 классе осваивают обучающиеся с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии, которые усвоили программный материал 4 класса и имеют следующие достижения в области адаптивной физкультуры:

- овладели доступными способами контроля над функциями собственного тела: самостоятельно ходят/передвигаются с помощью технических средств реабилитации (ТСР), или сидят без/с поддержками, или стоят и могут удерживать определенное время позу «стоя», или лежат и могут проявлять двигательные реакции в процессе совместных движений или действий;

- освоили доступные двигательные умения, могут совершать последовательные (от 2-х и более) движений для достижения конкретной цели, демонстрируют доступные координационные умения;

- проявляют интерес и эмоциональные реакции в процессе разных видов двигательной активности;

- проявляют реакции на разные физические нагрузки.

*Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета обучающимися*

*Личностные:*

- проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своих образовательных потребностей;

- положительное взаимодействие со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

*Предметные:*

- выполнение движений и действий по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;

- выполнение действий с мячом: броски в цель и умение ловить мячи среднего размера;
- ходьба по ровной дорожке (или по скамейке), друг за другом, в паре;
- умение стоять друг за другом, строиться шеренгой, стоять взявшись за руки;
- по сигналу прыгать на двух, на одной ноге на месте, взявшись за руки в паре на двух ногах;
- ползать, подползать, переползать через препятствие;
- выполнение доступных разминочных упражнений (перед бассейном, или перед соляной комнатой, или перед спартакиадой и т.д.);
- умение пользоваться спортивными снарядами или орудиями (мячами, кеглями, кольцами и пр.).

#### **Базовые учебные действия:**

- проявляют интерес к адаптивным ситуациям;
- выполняют элементарную инструкцию, связанную с адаптивными возможностями, используя предметы (игрушки), предметы социальной значимости и доступные спортивные средства;
- проявляют активность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом.

### **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ И АТТЕСТАЦИЯ**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 5 классе проводится на основании выявленных у обучающихся умений в доступной форме по овладению планируемыми личностными и предметными результатами освоения АООП.

#### *Описание процедуры промежуточной и итоговой аттестации*

Процедура промежуточной и итоговой аттестации обучающихся проводится учителем класса в режиме текущего урока. В групповом виде работы – учитель контролирует самостоятельность обучающихся при выполнении каждого задания, при

необходимости оказывает помощь, показывая образец действия, или совместными действиями.

В индивидуальном виде работы – учитель при необходимости помогает выполнять предметно-практическое действие.

#### *Промежуточная аттестация*

Задание 1. «Кати мяч!» (раздел «Я и мое тело»).

Цель: выявить умение катать мяч в заданном направлении,

Оборудование: один мяч среднего размера на пару обучающихся.

Ход игры:

Для 1-2 группы: обучающиеся разбиваются на пары, учитель показывает позу во время игры (сидя на полу с разведенными в стороны ногами на расстоянии 1 метра друг против друга) и действия с мячом (катить по полу), предлагает обучающимся катать мяч друг другу (*1 и 2 группа*).

Оцениваются следующие умения: взять, удержать мяч обеими руками, катить партнеру

Задание 2 «Все по парам» (раздел «Я и мои движения»).

Цель: выявление умений построения парами и двигаться в заданном направлении по сигналу учителя.

Ход игры: по команде обучающиеся строятся парами; по сигналу начинают движение от одной стены к другой (противоположной), как только доходят до стены, то по команде прекращают движение.

Учитель помогает в построении тем, у кого возникают затруднения.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 2 \_\_\_\_ баллы

Задание 3. «Лужа» (раздел «Я и мое самочувствие» и «Адаптивные ситуации»).

Цель: выявить умение перешагивать, или перелезть через невысокое препятствие (до 20 см) без опоры на руки, выполнять прыжки на двух ногах от точки до точки (*1 группа*), начинать движение по сигналу от точки до точки (*2 и 3 группа*).

Оборудование: две скамьи.

Ход игры: Учитель обыгрывает ситуацию «Лужа», на середине зала - 2 широкие ленты, а между ними - расположена имитация «Лужи» (кусок голубых обоев). Предлагает детям перейти или перепрыгнуть «лужу», чтобы не промокнуть. Показывает образец движений: перешагивания и прыжки. Помогает выполнять задание детям, которым нужна помощь.

В конце спрашивает: Понравилась ли вам игра? Сложно ли было прыгать через лужу? Улыбка, смех, плач, другие голосовые реакции считаются способом выражения чувств относительно игры.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с сопряженной помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 3 \_\_\_ баллы

#### ПРОТОКОЛ ОЦЕНКИ ПО 3 ЗАДАНИЯМ:

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ОЦЕНКА
1	Задание 1 «Кати мяч»	
2	Задание 2 «Все по парам»	
3.	Задание 3 «Лужа»	
	Всего:	СУММА БАЛЛОВ:

#### ОЦЕНКА ПРОМЕЖУТОЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1-3 балла – программный материал не усвоил.

4-6 баллов – программный материал усвоен нечетко, нуждается в помощи.

7-9 баллов – программный материал усвоен удовлетворительно.

10-12 баллов – программный материал усвоен достаточно.

#### *Итоговая аттестация*

Задание 1. «Ловушка с мячом» (раздел «Я и мое тело»).

Цель: закрепление умения ловить и бросать мяч (1-2 группа); удерживать и отдавать мяч в руки партнеру (3 группа).

Оборудование: один мяч среднего размера.

Ход игры:

1-2 группа – дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки; учитель из центра кидает по очереди мяч каждому обучающемуся, ребенок ловит мяч и бросает его обратно (*1-2 группа*) или удерживает его в руках до 5 секунд и отдает учителю по просьбе (*3 группа*).

Учитель помогает построиться, показывает, как ловить и бросать мяч с обучающимся из 1-2 группы.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 1 \_\_\_\_ баллы

Задание 2. «Волк и овцы» (раздел «Я и мои движения»).

Цель: выявить умение непрерывного бега (*1, 2 группа*) и ходьбы (или проявления двигательной активности в доступной форме) (*3 группа*) по сигналу учителя.

Оборудование: колокольчик.

Ход игры: учитель объясняет правила игры: он большой серый волк, а дети – овцы. Но волк слепой и старый, поэтому он не видит овец. Сейчас волк будет их ловить. Чтобы овцам не попасться волку, овцы должны слушать колокольчик и убегать.

Перед тем, как начать ловить детей с закрытыми глазами, учитель просит их разойтись по залу.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 2 \_\_\_\_ баллы

Задание 3 «Река и канава» (раздел «Я и мое самочувствие» и «Адаптивные ситуации»).

Цель: выявить

для 1-2 группы - умения построения в колонну, прыжки на двух ногах, движения пловцов,

для 3 группы - проявления двигательной активности в доступной форме на действия и слова учителя (3 группа).

Инструкция: учитель обыгрывает ситуацию: строит детей на середине зала в колонну по одному; объясняет, что справа от колонны - канава, слева — река. По сигналу учителя «Канава — там!» дети должны прыгнуть, по сигналу «Река - там» должны имитировать движения пловца.

В конце игры учитель спрашивает: «Понравилась ли вам игра? Сложно ли было прыгать и плыть?». Улыбка, смех, плач, другие голосовые реакции считаются способом выражения чувств относительно игры.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 3 \_\_\_\_ баллы

#### ПРОТОКОЛ ОЦЕНКИ ПО 3 ЗАДАНИЯМ:

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ОЦЕНКА
1	Задание 1 «Ловушки с мячом»	
2	Задание 2 «Волк и овцы»	
3.	Задание 3 «Река и канава»	
	Всего:	СУММА БАЛЛОВ:

Оценка промежуточных достижений, обучающихся:

4-6 баллов – программный материал не усвоен.

7-9 баллов – программный материал усвоен на минимальном уровне.

10-12 баллов – программный материал усвоен на достаточном уровне.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» состоит из 4 разделов:

1. «Я и мое тело».
2. «Я и мои движения».
3. «Я и мое самочувствие».
4. Адаптивные ситуации.

*и 7 направлений:*

1. Захват предметов – метание.
2. Построение и ходьба.
3. Бег и прыжки.
4. Ползание, лазание и перелезание.
5. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).
6. Подвижные игры.
7. Общая физподготовка

Обучение может проходить в разных формах: на уроках, на индивидуальных занятиях, на спортивных мероприятиях. Структура каждого занятия состоит из 4 –х указанных выше разделов.

Реализация программы осуществляется путем сочетания практических, наглядных и словесных методов обучения, использования игровых приемов, специальных средств адаптивной физкультуры.

<b>РАЗДЕЛЫ</b>	<i>«Я и мое тело»</i>	<i>«Я и мои движения»</i>	<i>«Я и мое самочувствие»</i>	<i>Адаптивные ситуации</i>
Задачи:	- практически совершенствовать представления о возможностях собственного тела:  в процессе решения	- совершенствовать навык ходьбы по звуковому сигналу, по инструкции, или по подражанию, или по показу, или совместными движениями в разных ситуациях:	- формировать чувствительность к психофизическим нагрузкам в процессе подвижных и статических игр, учить выражать	- включать обучающихся и вызывать интерес к коллективным спортивным и игровым мероприятиям: играм

	<p>двигательных задач: в играх с мячом (удерживать и бросать мяч в цель; ловить мячи разного размера, передавать или бросать в руки партнеру) в положениях стоя или сидя (на скамейках, на полу, в ряд, в круге, друг против друга);</p> <p>в процессе ползания, лазания и перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.);</p> <p>выполнять движения и действия по инструкции, или по показу, или по подражанию, или совместно со взрослым.</p>	<p>от объекта к объекту, вдоль объекта, по кругу, друг за другом, в парах, на носках, на пятках (с изменением положения рук); с удержанием равновесия (ходьба по скамейке, вдоль каната с поднятыми руками и т.д.);</p> <p>- совершенствовать умение построения: в ряд, в шеренгу, вдоль каната, в круг;</p> <p>- совершенствовать навык бега: от объекта к объекту, друг за другом, малой группой, с остановками по сигналу;</p> <p>- совершенствовать прыжки: на двух ногах, на одной ноге, на месте, друг за другом, через препятствие (не выше 10-15 см), вдоль каната, спрыгивание, на батуте, взявшись за руки в паре с партнером.</p>	<p>свое самочувствие доступным обучающемуся способом (вербально, невербально, альтернативно).</p>	<p>общеразвивающего характера (с предметами, без предметов), подвижным играм, спартакиадам, плавание (при созданных условиях), туристическим походам, соляным комнатам (при созданных условиях без противопоказаний).</p>
<b>НАПРАВЛЕНИЕ 1</b>				
<b>Захват предметов – метание</b>				
	<p>Правильный захват различных по величине и</p>	<p>Передача мяча в руки учителя по его</p>	<p>Проявление эмоциональной реакции на</p>	<p>Подвижные игры, спартакиады,</p>

	форме предметов	просьбе.	взаимодействие с учителем, на физическую нагрузку.	общеразвивающие игры на захват и метание предметов.
<b>НАПРАВЛЕНИЕ 2</b>				
<b>Построение и ходьба</b>				
	Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	Ходьба небольшими группами.  ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры.	Оценивание собственных достижений.  Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на построения и перестроения, ходьбу.
<b>НАПРАВЛЕНИЕ 3</b>				
<b>Бег и прыжки</b>				
	Перепрыгивание через шнур.  Спрыгивание со скамейки (10 см).  Прыжки на корточках.  Переползание через шнур.	Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем.  Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки в длину с места (10 см).	Оценивание собственных достижений.  Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на бег и прыжки.
<b>НАПРАВЛЕНИЕ 4</b>				
<b>Ползание, лазание и перелезание</b>				
	Одноименное и разноименное выполнение упражнений на ползание, лазание и перелезание.  Подлезание под шнур.  Ползание на	Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Подлезание под шнур на ладонях и коленях	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры с использованием упражнений на ползание, лазание и перелезание.

	четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч.			
<b>НАПРАВЛЕНИЕ 5</b>				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>				
<b>(с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие)</b>				
	Комплексы упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки.	Ходьба между двумя линиями.  Ходьба по доске, положенной на пол	Оценивание собственных достижений.  Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Игры общеразвивающего характера, подвижные игры, спартакиады.
<b>НАПРАВЛЕНИЕ 6</b>				
<b>Подвижные игры</b>				
	Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазанье, перелезание	Подвижные игры на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки.	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры общеразвивающего характера, спартакиады.
<b>НАПРАВЛЕНИЕ 7</b>				
<b>Общая физподготовка</b>				
	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку».  Выполнение поворотов, Узнавание (различение) спортивного	Ходьба по тропинке здоровья сохраняя равновесие, передвижение в колонне по одному по извилистой тропинке  Спуск с горы и подъем на неё, ходьба по пересеченной местности.	Выражение отношения (вербально или невербально) к собственным достижениям.	Подвижные игры на свежем воздухе.

	инвентаря.	Преодоление подъемов в гору.		
--	------------	------------------------------	--	--

### 3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Рабочая программа для 8 класса рассчитана на учебный год, общая трудоемкость 68 часов в год, количество часов в неделю – 2.

При обучении детей необходимо учитывать темп усвоения программного материала каждым ребенком с соблюдением норма-часов для освоения конкретной тематической области, в некоторых случаях это требует индивидуальной формы обучения.

### 3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ АФК

	Направления + разделы	Кол-во часов	
	<b>Упражнения в основных движениях:</b> <i>ходьба и бег, прыжки, метание, лазанье, ползание, перелезание, равновесие.</i>	<b>32</b>	<b>28</b>
	<b>Построения и перестроения.</b>		<b>4</b>
<b>1</b>	«Пойдем в гости»		<b>1</b>
<b>2</b>	«Бегите ко мне»		<b>1</b>
<b>3</b>	«Догони мяч»		<b>1</b>
<b>4</b>	«Пойдем гулять»		<b>1</b>
<b>5</b>	«Доползи до погремушки»		<b>1</b>
<b>6</b>	«Наседка и цыплята»		<b>1</b>
<b>7-8</b>	«Поезд»		<b>2</b>
<b>9</b>	«Беги к флажку»		<b>1</b>
<b>10</b>	«Докати мяч до флажка»		<b>1</b>
<b>11</b>	«Чей мяч дальше?»		<b>1</b>
<b>12</b>	«Мышки в кладовой»		<b>1</b>
<b>13</b>	«Трамвай»		<b>1</b>
<b>14</b>	«По ровненькой дорожке»		<b>1</b>
<b>15</b>	«Воробышки и кот»		<b>1</b>
<b>16</b>	«Птички и птенчики»		<b>1</b>
<b>17</b>	«Мыши и лисята»		<b>1</b>

18	«Кролики»		1
19	Поймай комара»		1
20	«Лягушки»		1
21	«Найди свой цвет»		1
22	«Мышки вылезли из норки»		1
23	«Мыши в кладовой»		1
24	«Птички в гнездышках»		1
25	«Воробышки и кот»		1
26	«Кролики»		1
27	«Мой веселый звонкий мяч»		1
28	«Пойдем по мостику»		1
29	«Наседка и цыплята»		1
30	«Мыши и цыплята»		1
31	«Наседка и цыплята»		1
32	Контрольная работа.		1
	<b>Упражнения, способствующие укреплению отдельных групп мышц:</b> <i>упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц туловища</i>	<b>36</b>	<b>12</b>
	<b>Упражнения в основных движениях (повторение).</b>		<b>8</b>
	<b>Общая физподготовка</b>		<b>10</b>
	<b>Построения и перестроения.</b>		<b>6</b>
33	«Самый быстрый!»		1
34	«Повернись, оглядись!»		1
35	«Шире шаг!»		1
36	«Кто самый быстрый?»		1
37	«Подними»		1
38	«Не задень»		1
39	«По горной тропе»		1
40	«Подъем в гору»		1
41	«Стой прямо!»		1

42	«Шире шаг!»		1
43	«Самый сильный»		1
44	«Мы олимпийцы!»		1
45	Общеразвивающие игры.		1
46	Общеразвивающие игры.		1
47	«Как ходят животные?»		1
48	«Надень носки»		1
49	«Рисование ногами»		1
50	«В гости к лесным зверям»		1
51	«Вперед, друзья!»		1
52	«Атлеты»		1
53	Общеразвивающие игры.		1
54	Общеразвивающие игры.		1
55	«Мой веселый звонкий мяч»		1
56	«Поезд»		1
57	«Птицы и птенцы»		1
58	«Покажем мишке, как мы умеем прыгать»		1
59	«Мишка косолапый»		1
60	«Пойдем в гости к Наташе»		1
61	«Быстро встань в колонну»		1
62	«Путешествие на корабле»		1
63	«Два»		1
64	«Солнышко на небе»		1
65	«Первый, второй»		1
66	«Шире круг»		1
67	Майские «Веселые старты»		1
68	Итоговая аттестация работа.		1
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
	<p><u>В направлении 1:</u> Захват предметов – метание.</p>		

	<u>В направлении 2:</u> Построение и ходьба.
	<u>В направлении 3:</u> Бег и прыжки.
	<u>В направлении 4</u> Ползание, лазание и перелезание.
	<u>В направлении 5</u> Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).
	<u>В направлении 6</u> Подвижные игры.
	<u>В направлении 7</u> Бег, ходьба, упражнения.

**Перечень учебно-методического материала и оборудования к урокам по предмету «Адаптивная физкультура»**

<b>Наименование объектов и средств материально технического обеспечения</b>
<b>1. Нормативно-правовые документы:</b>
Федеральный Государственный Образовательный стандарта начального общего образования. Адаптированная основная общеобразовательная программа (АООП) образования обучающихся
<b>2. Книгопечатная продукция:</b>
<i>Методические рекомендации.</i>
<b>3. Учебно-методический ресурс:</b>
<i>Электронный ресурс</i> для образовательных организаций, реализующих адаптированные общеобразовательные программы: <a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
<b>4. Визуально-наглядные средствами обучения:</b>
Мультимедиа проектор. Компьютер с программным обеспечением. Слайд – проектор. Экран.
<b>5. Учебно-практическое оборудование:</b>
Спортивный уголок Кресло-мешок Тропа здоровья Лабиринт Обручи Мячи Беговая дорожка

Карматы Маты спортивные	
<b>6. Экранно – звуковые пособия</b>	
Аудиозаписи музыки Видеофильмы и презентации	
<b>7. Информационно – коммуникативные средства:</b>	
Мультимедийные программы	
<b>8. Оборудование помещения:</b>	
Полки и стеллажи для хранения инвентаря. Лампы освещения Ковровое покрытие	В соответствии с санитарно-гигиеническими нормами