



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Медведевская средняя школа»
муниципального образования Черноморский район Республики Крым

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ «Медведевская средняя школа»

_____ Л.А.Шаховская
« 26 » 08 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Медведевская
средняя школа» _____ Е.В.Симоненко
приказ № 380 от

« 29 » 08 2022 г.

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению на заседании методического
объединения учителей начальных классов

Руководитель МО _____ Е.А.Дюскина
протокол № 4 от

« 26 » 08 2022г.

Рабочая адаптированная общеобразовательная программа
для обучающейся с тяжелой степенью умственной отсталости по

Адаптивной физкультуре
на 2022/2023 учебный год

8 класс

Аджемирова Елена Анатольевна

Медведево, 2022г.

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе программы образования учащихся с тяжелой умственной отсталостью для 8 класса и реализуется на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009 года);
 2. Приказ Министерства образования и науки РФ № 1241 от 26.11.2009 года «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования № 373 от 06.10.2009»;
 3. Региональный базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида;
 4. индивидуальный план обучения МБОУ «Медведевская средняя школа» на 2020/2021 год;
- Количество часов в год:** 102; по 3 часа в неделю.

Цели программы:

Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности.

Задачи программы:

- Воспитание у детей доброжелательности, терпимости, стремления к самосовершенствованию во всех сферах жизнедеятельности.
- Формирование и совершенствование умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазанье, равновесии.
- Укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности учащихся.
- Развитие основных двигательных качеств.
- Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой.
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Формы обучения:

1. Словесные (объяснение, беседа, распоряжение, команда, подсчет) ;
2. Наглядные (показ упражнения учеником, демонстрации техники выполнения упражнений);
3. Практические (практически выполнения упражнений).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Предполагается то, что учащиеся будут знать:

1. Правила безопасного поведения на спортивных занятиях;
2. Правила спортивных подвижных игр;
3. Правила поведения во время подвижных игр;
4. Правила поведения во время занятий на улице;
5. Форму одежды для занятия физической культурой;
6. Гигиенические основы режима труда и отдыха.

Предполагается то, что учащиеся будут уметь:

1. Называть или показывать спортивный инвентарь (мяч, обруч);
2. Выполнять упражнения по показу, подражанию, речевой инструкции взрослого;
3. Ловить, бросать и катать мяч среднего размера;

4. Передавать и ловить мяч;
5. Ползать по мягким модулям, скамейке;
6. Соотносить название спортивного инвентаря и предмет;
7. Воспринимать слова «слева», «справа», «вверху», «внизу»;
8. Выполнять упражнения на формирования правильной осанки;
9. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

2. Содержание учебного предмета

Содержание учебной темы	Основные изучаемые вопросы	Основные виды учебной деятельности по каждой теме
Способы физкультурной деятельности (35ч)	Представления о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.	Уметь работать по предложенному учителем плану, отличать верно выполненное задание от неверного, давать эмоциональную оценку своей деятельности.
Физическое совершенствование (67ч)	Гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.	Подвижные игры, общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

3. Тематическое планирование, с указанием количества часов, отведенных на освоение каждой темы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Учебных часов по рабочей программе
1	Способы физкультурной деятельности	35
2	Физическое совершенствование	67
Итого		102

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия	Примечания
	План	Факт		
Способы физкультурной деятельности (35ч.)				
1	01.09.		Техника безопасности в зале. Основная стойка, ходьба в колонне по одному.	
2	04.09.		Значение ФК для здоровья человека. Правила личной гигиены. Сохранение осанки при выполнении упражнений.	
3	07.09.		Введение. Правила поведения на занятиях, форма одежды. Контрольные замеры.	

4	08.09.		Что такое правильная осанка. Проверка осанки. Упражнения, формирующие рефлекс правильной осанки.	
5	11.09.		Ходьба на носках, пятках.	
6	14.09.		Стойка и ходьба на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба с мешочком на голове.	
7	15.09.		Упражнения игрового характера с мячами.	
8	18.09.		Разучивание комплекса упражнений на фитболах.	
9	21.09.		Упражнения на укрепление мышц свода стопы.	
10	22.09.		Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	
11	25.09.		Упражнения на развитие мелкой моторики.	
12	28.09.		Дыхательные упражнения.	
13	29.09.		Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.	
14	02.10.		Отработка комплекса упражнений с гимнастическими палками.	
15	05.10.		Упражнения для профилактики плоскостопия: «Ходьба»	
16	06.10.		Упражнения на растяжение.	
17	09.10.		Ходьба с мешочком на голове с помощью учителя.	
18	12.10.		Исходные положения лежа. Упражнения для мышц ног.	
19	13.10.		Комплекс ОРУ с мячами.	
20	16.10.		Дыхательная гимнастика.	
21	19.10.		Ходьба с мешочком на голове без помощи учителя. Упражнения для осанки.	
22	20.10.		Упражнения для всех групп мышц.	
23	23.10.		Упражнения для профилактики плоскостопия.	
24	26.10.		Упражнения на равновесие «Петушок». Дыхательные упражнения.	
25	27.10.		Упражнения на равновесие «Ласточка». Дыхательные упражнения.	
26	30.10.		Упражнения для укрепления мышц стопы.	
27	09.11.		Упражнения на растяжение на фитболах. Упражнения на равновесие.	
28	10.11.		Подвижные игры на ориентировку в пространстве.	

29	13.11.		Упражнения с гимнастическими палками.	
30	16.11.		Упражнения для осанки. Дыхательные упражнения.	
31	17.11.		Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер.	
32	20.11.		Упражнения без предметов для всех групп мышц. Комплекс утренней зарядки.	
33	23.11.		Упражнения на осанку «Рыбка», «Зайчик».	
34	24.11.		Упражнения на осанку «Морская звезда», «Ёжик».	
35	27.11.		Контрольные замеры.	
Физическое совершенствование (67ч.)				
36	30.11.		Приемы самомассажа. Упражнения игрового характера.	
37	01.12.		Правила личной гигиены. Стойка и ходьба на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба с мешочком на голове.	
38	04.12.		Проверка осанки. Упражнения, формирующие рефлекс правильной осанки.	
39	07.12.		Упражнения на снятие мышечного напряжения, самомассаж.	
40	08.12.		Ходьба по ориентирам под счет.	
41	11.12.		Разучивание комплекса упражнений на гимнастической скамейке.	
42	14.12.		Повороты по ориентирам. Дыхательная гимнастика.	
43	15.12.		Разучивание комплекса упражнения с гимнастическими палками.	
44	18.12.		Ползание по гимнастической скамейке.	
45	21.12.		Повороты по ориентирам. Упражнение «Ходьба» (по примеру учителя)	
46	22.12.		Комплекс ОРУ для всех групп мышц.	
47	25.12.		Исходные положения стоя. Дыхательные упражнения.	
48	28.12.		Исходные положения лежа. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	
49	29.12.		Сочетание корригирующих движений. Дыхательные упражнения.	
50	11.01.		Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для осанки.	
51	12.01.		Упражнения для профилактики плоскостопия.	
52	15.01.		Упражнения на ориентировку в пространстве.	

53	18.01.		Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер.	
54	19.01.		Упражнения для укрепления мышц стопы.	
55	22.01.		Ходьба на пятках, носках, внутренней и внешней стороне стопы.	
56	25.01.		Основная стойка с различным положением рук. Упражнения на равновесие.	
57	26.01.		Упражнения для укрепления свода стопы.	
58	29.01.		Упражнения на расслабление мышц.	
59	01.02.		Стойка «Балеринка» и «Медвежонок». Ходьба с соблюдением ритма и осанки.	
60	02.02.		Лазание по гимнастической скамейке.	
61	05.02.		Корректирующее упражнение «Месяц». Дыхательные упражнения.	
62	08.02.		Игры для развития пространственной ориентировки.	
63	09.02.		Разучивание комплекса упражнений на фитболах.	
64	12.02.		Упражнения с гимнастической палкой. Повороты по показу учителя.	
65	15.02.		Упражнения для укрепления мышц спины.	
66	16.02.		Упражнения качания с толчком ног.	
67	19.02.		Упражнение на растяжение.	
68	22.02.		Упражнения без предметов на все группы мышц.	
69	26.02.		Качания в висе с помощью учителя.	
70	01.03.		Упражнения для укрепления мышц спины. Качание в висе без помощи учителя.	
71	02.03.		Упражнения для укрепления стопы. Упражнение: вис на шведской стенке.	
72	05.03.		Выполнение упражнений в форме сюжета сказки (под музыку).	
73	09.03.		Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороны стопы. Дыхательные упражнения.	
74	12.03.		Вращение стопами в положении сидя.	
75	15.03.		Самомассаж. Упражнения на гимнастической скамейке.	
76	16.03.		Травмы и их предупреждение. Ходьба на носках, пятках, на внутренней и внешней стороне стопы без предметов.	
77	19.03.		Упражнения для формирования правильной осанки по памяти.	

78	29.03.		Разминка с резиновыми мячами. Правильное дыхание в сочетании с движениями.	
79	30.03.		Упражнения на равновесие с помощью учителя.	
80	02.04.		Разминка с резиновыми мячами по примеру учителя. Упражнения для формирования правильной осанки.	
81	05.04.		Разминка с набивными мячами по примеру учителя.	
82	06.04.		Корректирующие упражнения на осанку.	
83	09.04.		Дыхательные упражнения на осанку.	
84	12.04.		Упражнения для массажа стоп. Упражнения для формирования правильной осанки	
85	13.04.		Упражнения с гимнастической палкой на все группы мышц. Упражнения на осанку.	
86	16.04.		Лазание по шведской стенке разноименным способом. Упражнения на осанку.	
87	19.04.		Дыхательные упражнения с сюжетной линией. Упражнения на осанку.	
88	20.04.		Корректирующее упражнение «Месяц». Упражнения на осанку.	
89	23.04.		Разминка с набивным мячом на все группы мышц.	
90	26.04.		Упражнения на все группы мышц на фитболе.	
91	27.04.		Упражнения для укрепления свода стопы.	
92	30.04.		Пульсометрия. Упражнения на осанку.	
93	04.05.		Упражнения для массажа стоп.	
94	07.05.		Специальных упражнений на дыхание и формирование правильной осанки.	
95	11.05.		Упражнения в различных исходных положениях. Игра «Найди свой домик»	
96	11.05.		Игры средней интенсивности на пространственную ориентировку.	
97	14.05.		Подвижные игры.	
98	17.05.		Лазание вверх и вниз по шведской стенке разноименным способом. Дыхательные упражнения с наклоном вперед.	
99	18.05.		Корректирующие упражнения с закрытыми глазами.	
100	21.05.		Корректирующие упражнения с контролем и без контроля зрением.	
101	24.05.		Мои любимые игры (по запросу ребенка)	
102	25.05.		Контрольные замеры.	