

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №8» (МАОУ «СОШ №8»)  
Свердловская область Артемовский район п. Буланаш ул. Комсомольская 7,  
тел . (343 63) 55-0-64 e-mail: school8.07@ list.ru

МАОУ  
«СОШ №8»

Подписан: МАОУ «СОШ № 8»  
DN: SNILS=02664306744,  
OGRN=1036600050013,  
INN=006602005247,  
E=school8.07@list.ru, C=RU, S=66  
Свердловская область, L=Буланаш,  
O=МАОУ «СОШ № 8», CN=МАОУ  
«СОШ № 8», STREET=ул.  
Комсомольская, д. 7', T=Директор,  
G=Елена Аркадьевна, SN=Радунцева  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2021.01.27 10:14:54+05'00'

Приложение к Адаптированной основной  
общеобразовательной программе общего  
образования обучающихся с умственной  
отсталостью (вариант 2)  
МАОУ «СОШ №8», утвержденной приказом  
директора МАОУ «СОШ №8»  
от 28.06.2017 г № 76/д

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»**

## Планируемые результаты освоения программы:

### личностные

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

### предметные

- правильное выполнение упражнений
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья, формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений.
- Знакомство со специальной терминологии физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений.
- Обучение и применение дыхательной гимнастики.

### Содержание учебного предмета

Название исходных положений физических упражнений, название упражнений, физиологическая значимость упражнений.

Название спортивного инвентаря (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивной мяч и т.п.).

Части скелета человека, названия суставов, основные мышечные группы (мышцы туловища, мышцы спины, мышцы передней и задней поверхности бедра и т.п.) *Коррекционные подвижные игры*

Формирование навыков правильного построения и знания своего места в строю; передвижения из класса на урок физкультуры.

Развитие ориентировки в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы). Выполнение простейших исходных положений при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях. Овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя) и выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя. Развитие навыков ходьбы и бега в строю, в колонне по одному. Овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземляться в прыжке. Формирование умений прыгать, навыков правильного захвата различных предметов,

передача и переноски их. Выполнение упражнений с мячом, скакалкой. Формирование умений преодолевать различные препятствия. Обучение переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей, целенаправленному действию под руководством учителя в подвижных играх.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

2 часа в неделю – 68 часов за год

№ п/п	Наименование раздела программы и темы урока	Характеристика деятельности обучающихся
1	Дыхательные упражнения	«Понюхай цветок».
2	Дыхательные упражнения	«Согреть руки».
3	Дыхательные упражнения	«Остудить воду»
4	Дыхательные упражнения	Основные положения и движение
5	Упражнения для мышц шеи и головы	Наклоны головы вперед - назад с произнесением звуков.
6	Упражнения для мышц шеи и головы	Повороты головы в стороны с произнесением звуков.
7	Упражнения для кистей рук	Сгибание и разгибание пальцев в кулак.
8		Сведение и разведение пальцев.
9		Сгибание и разгибание кисти.
10		Повороты кистью: ладонь вверх, вниз.
11		Расслабление кисти.
12-13		Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз.

14-15	Упражнения для кистей рук	Движение рук на пояс, к плечам, хлопки, вверх, вниз.
16		Движение рук, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
17	Упражнения для мышц туловища	Наклоны туловища вперёд.
18		Наклоны туловища в стороны.
19		Полуприседания на полной ступне.
20		Сгибание и разгибание стоп.
21	Упражнения для формирования правильной осанки.	Принятия правильной осанки стоя и сидя.
22		Стойка в вертикальной плоскости.
23	Ритмические упражнения.	Прохлопывание ритма в два хлопка в медленном темпе.
24		Прохлопывание два хлопка в быстром темпе.
25	Прикладные упражнения. Построения и перестроения.	Построение в колонну по одному: «встать», «сесть», «пошли».
26		Выполнения движения: «побежали», «остановились», «повернулись».
27		Построение в колонну в нарисованных кружках.
28	Ходьба и бег.	Ходьба небольшими группами и всей группой. Игра «Пойдём гулять».
29		Ходьба по залу, касаясь рукой спины.
30		Ходьба по начерченной линии.
31		Ходьба друг за другом с соблюдением интервала.

32	Ходьба и бег.	Ходьба в колонне по одному, взявшись за руки.
33		Свободный бег. Игра «Догони».
34		Бег на носках. Игра «Беги ко мне», игра «Солнышко и дождик».
35	Прыжки.	Подпрыгивание на месте на 2 ногах. Игра «Прыг-скок».
36		Спрыгивание с высоты 10-12 см. Игра «Лягушка».
37		Игровые упражнения «Перепрыгни через стул».
38	Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска грузов.	Захват различных предметов по величине и форме двумя руками.
39-40		Захват различных предметов по величине и форме одной рукой.
41		Перекладывание мяча с одного места на другое.
42-43		Выполнение основных движений с удерживанием мяча.
44		Катание мяча от ребёнка к учителю.
45-46		Подбрасывание мяча вверх.
47-48		Передача мячей в шеренге.
49		Передача флажков в шеренге.
50		Передача палок в шеренге.
51		Поднимание рук с флажками вперёд, вверх.

52	Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска грузов.	Поднимание рук с флажками в стороны, опускание вниз.
53		Скрестные движения рук с флажками вверх, вниз.
54		Перекладывание флажков перед собой и над головой.
55		Перекладывание флажков из одной руки в другую.
56		Переноска предметов с одного места на другое.
57-58	Лазание, перелазание, подлезание.	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке.
59-60		Переползание на четвереньках.
61-62		Ползание под шнур высотой 50 сантиметров.
63		Переноска предметов с одного места на другое.
64-68	Равновесие.	Ходьба по начертанному коридору шириной 20-30 сантиметров.
		Ходьба между скамейками.
		Стойка пятки вместе, носки врозь.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

- спортивный инвентарь: гимнастические мячи разного диаметра, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575861

Владелец Радунцева Елена Аркадьевна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022