

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики «Школа № 75».

Рассмотрена на заседании МО учителей,  
классов для учащихся с ГУО  
ГКОУ УР «Школа № 75»  
Протокол от 30.05. 2023 г. № 2

Принята на заседании педагогического  
Совета ГКОУ УР «Школа № 75»  
Протокол от 31.05. 2023 г. № 5

Утверждена  
Приказом ГКОУ УР «Школа № 75»  
От 07.06. 2023 г. № 155/01-03



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

(вариант 2)  
обучающихся с расстройствами  
аутистического спектра

7 класс

## Адаптивная физическая культура 7 класс

### 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа адресована обучающимся с расстройствами аутистического спектра с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

**Главная цель** - повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, всестороннее развитие личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре.

#### **Задачи изучения предмета:**

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков.
2. Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.
3. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
4. Формирование умения кататься на велосипеде.
5. Формирование туристических навыков.

#### **Специальные задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновение вторичных заболеваний.
2. Развитие пространственных представлений.

### 2. Общая характеристика учебного предмета.

**Специфика обучения** - подбор содержания учебного материала осуществляется в соответствии с физическими, социально-психологическими, обусловленными возрастным составом обучаемых. Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из особенностей физического развития каждого ребёнка.

Для реализации данной программы используются разнообразные типы уроков, формы и виды работ, а также средства обучения и технологии.

**Уроки:** традиционные (ознакомления с новым материалом; систематизации и обобщению изученного материала), урок – игра.

**Формы работы на уроке:** индивидуальная работа, групповая работа и фронтальная работа с индивидуальным и дифференцированным подходом.

**Методы обучения:** словесные, наглядные, практические.

**Технологии обучения:** здоровьесберегающие, игровые, информационно-коммуникационные.

**Средства обучения:** визуальные, вербальные и технические.

**Форма контроля:** индивидуальная. На уроках предусмотрен врачебно-педагогический контроль. Диагностика (контроль) динамики физической подготовленности детей проводится в начале года, в середине года и в конце года. Результаты фиксируются в специальной индивидуальной программе развития (СИПР) и в карте достижений ребенка.

### 3. Описание места учебного предмета.

Программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

#### 4. Личностные и предметные результаты.

##### Личностные результаты.

№	Критерии	Индикаторы
1	Социально-эмоционального участия в процессе общения и совместной деятельности.	Стремится (проявляет активность, радость) к общению и совместной деятельности с взрослыми и сверстниками.
2	Формирование социально-ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей	Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу
3	Формирование уважительного отношения к окружающим.	Обращается уважительно к взрослым (интонация, называет по имени и отчеству) и к сверстникам в школе.
		Проявление заботы к родителям, одноклассникам, педагогам
4	Овладение начальными навыками адаптации в динамично – изменяющемся и развивающемся мире.	Сохраняет устойчивость поведения и адекватную реакцию в случаях изменении режима дня в домашних условиях и в школе.
		Умение выстраивать добропорядочные отношения в классе (группе)
5	Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения.	Владеет навыком пребывания в социальной ситуации общественного транспорта, магазина, кафе и т.д.
		Проявляет стойкий интерес к выполнению отдельных познавательных заданий.
6	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Отзывчивость
		Трудолюбие
		Выполнение правил школы-интерната
7	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Активное занятие творческим трудом или спортом

##### Предметные результаты.

	Возможные результаты
<b>Знать</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения на уроках АФК и передвижения из класса на урок.</li> <li>- названия спортивного инвентаря, используемого на уроках АФК.</li> <li>- понятия «основная стойка», команды «становись», «равняйся», «смирно», «направо», «на месте – стой»</li> <li>- место в строю</li> <li>- правила подвижных игр</li> <li>- части тела и их расположение в пространстве</li> <li>- лыжный инвентарь</li> <li>- туристический инвентарь, правила поведения в походе</li> <li>- составные части велосипеда</li> </ul>

<b>Уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ездить на 3х колесном велосипеде по прямой, торможение ручным тормозом</li> <li>- выполнять круговые вращения головой, разноименные круговые движения руками вперед и назад, круговые движения туловищем, приседания на носочках, упражнения на укрепление мышц спины</li> <li>- выполнять строевые упражнения: повороты на месте вправо, влево, кругом; перестроения из шеренги; движение по диагонали</li> <li>- ориентироваться в направлении движений в пространстве</li> <li>- ходить с сочетанием движений рук и ног, в полуприсяде, полном присяде</li> <li>- бегать с подскоком, с высоким подниманием бедра</li> <li>- выполнять прыжки в глубину</li> <li>- метать мячик в цель, на дальность</li> <li>- ползать по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку</li> <li>- выполнять упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке на носочках, пятках; стойка на одной ноге с движениями другой ногой</li> <li>- выполнять упор лежа боком, вис согнув ноги</li> <li>- выполнять скользящий шаг на лыжах без палок</li> <li>- соблюдать правила игры «Займи место»</li> <li>- выполнять элементы баскетбола: броски баскетбольного мяча в кольцо 2мя руками</li> <li>- выполнять элементы волейбола: приём волейбольного мяча сверху</li> <li>- выполнять элементы футбола: удар по движущемуся мячу, удар в ворота в движении</li> <li>- выполнять элементы бадминтона: отбивание волана</li> <li>- раскладывать туристическую палатку</li> </ul>
--------------	--

### 5. Содержание учебного предмета.

№ раздела	Название раздела	Содержание раздела	Кол-во часов
1.	Физическая подготовка	<p>-Общеразвивающие и коррекционные упражнения: основные исходные положения туловища, рук, ног; упражнения для укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних конечностей; упражнения для формирования навыка правильной осанки; упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия; упражнения на коррекцию и тренировку правильного дыхания; упражнения на коррекцию и развитие мелкой моторики; упражнения с предметами; упражнения на развитие навыка расслабления мышц.</p> <p>-Строевые упражнения: строевые приемы: выполнение команд; принятие исходного положения для построения и перестроения; построения и перестроения; передвижения; повороты; размыкания и смыкания.</p> <p>-Упражнения на ориентировку в пространстве.</p> <p>-Виды ходьбы.</p> <p>-Бег. Специально беговые упражнения.</p> <p>-Прыжки. Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>-Передача, катание, броски, ловля, метание; поднимание, переноска и передача груза.</p> <p>-Лазание, ползание, перелезание</p>	50

		-Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие координации и ловкости движений. -Висы и упоры	
2.	Лыжная подготовка	-Узнавание (различение) лыжного инвентаря. Транспортировка лыжного инвентаря. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага без палок.	8
3.	Коррекционные подвижные игры	-Подвижные и малоподвижные игры: игры на мелкую моторику рук; игры на развитие скоростных способностей и ловкости; игры на развитие координации; игры на внимание; игры на подражание; игры на ориентировку в пространстве; игры с предметами; игры на меткость; эстафеты; веселые старты; полоса препятствий; игры, подводящие к спортивным играм -Элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон.	31
4.	Туризм	Узнавание предметов туристического инвентаря. Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак, при раскладывании и складывании спального мешка, при расположении в спальном мешке. Узнавание составных частей палатки. Раскладывание палатки.	7
5.	Велосипедная подготовка	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Езда на велотренажере. Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	6
<b>Итого</b>			<b>102</b>

#### 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ раздела	Название раздела	Тема урока.	Основные виды учебной деятельности
1	Физическая подготовка	1. Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б во время урока в зале.	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным
		2. Строевые команды. Построение в разных местах зала.	
		3. Перестроения из шеренги.	
		4. Размыкания и смыкания.	
		5. Повороты направо, налево.	
		6. Поворот кругом.	
		7. Повороты на месте и в движении.	
		8. Ориентирование в направлении движения в пространстве.	

	9. Ходьба в полуприсяде, в полном присяде.	инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.
	10. Ходьба «змейкой».	
	11. Ходьба по диагонали.	
	12. Ходьба и бег с препятствиями.	
	13. Чередование ходьбы с бегом с изменением темпа и направления движения.	
	14. Высокий и низкий старт.	
	15. Бег с подскоком.	
	16. Бег с высоким подниманием бедра.	
	17. Дыхательные упражнения.	
	18. Дыхательные упражнения.	
	19. Разноименные круговые движения в плечевых суставах.	
	20. Круговые движения туловища.	
	21. Приседание на носочках.	
	22. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.	
	23. Упражнения с гимнастической палкой для формирования правильной осанки.	
	24. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	
	25. Прыжки на 1й, 2х ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	
	26. Перепрыгивание через препятствия.	
	27. Прыжок в длину с места.	
	28. Прыжок в длину с места.	
	29. Прыжки в глубину.	
	30. Прыжки в длину с разбега.	
	31. Прыжки в длину с разбега.	
	32. Сбивание предметов мячом способом катания.	
	33. Сбивание предметов мячом способом метания.	
	34. Броски мяча над собой, ловля.	
	35. Броски мяча разными способами.	
	36. Броски и ловля мяча в паре.	
	37. Броски и ловля мяча в паре.	
	38. Броски и ловля мяча в паре через сетку.	
	39. Метание мяча на дальность.	
	40. Метание мяча в цель.	
	41. Метание мяча в движущуюся цель.	
	42. Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	
	43. Ползание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на	

		<p>гимнастическую стенку.</p> <p>44. Подлезание под препятствия.</p> <p>45. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другую.</p> <p>46. Круговая тренировка.</p> <p>47. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на пятках.</p> <p>48. Стойка на одной ноге с движениями другой ногой на широкой скамейке.</p> <p>49. Упор лежа боком.</p> <p>50. Вис на высокой перекладине согнув ноги.</p>	
2	Лыжная подготовка	<p>1. Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.</p> <p>2. Крепление ботинок к лыжам и стояние на них.</p> <p>3. Скользящий шаг без палок.</p> <p>4. Скользящий шаг без палок.</p> <p>5. Скользящий шаг без палок.</p> <p>6. Действия при подъеме после падения.</p> <p>7. Действия при подъеме после падения.</p> <p>8. Чистка и складывание лыж.</p>	<p>Слушание объяснений учителя.</p> <p>Выполнение заданий по инструкции с учителем.</p> <p>Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием.</p> <p>Самостоятельное выполнение заданий.</p> <p>Просмотр учебных фильмов.</p>
3	Коррекционные подвижные игры	<p>1. Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр.</p> <p>2. Игры на ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Игры на ориентировку в пространстве.</p> <p>4. Игры на мелкую моторику рук.</p> <p>5. Пальчиково-жестовые игры.</p> <p>6. Игровая дыхательная гимнастика.</p> <p>7. Игровая дыхательная гимнастика.</p> <p>8. Игры с мячом на ловкость.</p> <p>9. Игры на меткость.</p> <p>10. Игровые упражнения с фитболами.</p> <p>11. Игровые упражнения с фитболами.</p> <p>12. Игры - эстафеты с предметами.</p> <p>13. Игры - эстафеты с предметами.</p> <p>14. Полоса препятствий</p> <p>15. Элементы игры «Пионербол»</p> <p>16. Элементы игры «Пионербол»</p> <p>17. Элементы игры «Пионербол»</p>	<p>Слушание объяснений учителя.</p> <p>Выполнение заданий по инструкции с учителем.</p> <p>Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием.</p> <p>Самостоятельное выполнение заданий.</p> <p>Просмотр учебных фильмов.</p>

		<p>18. Веселые старты.</p> <p>19. «Волейбол с воздушным шариком»</p> <p>20. Ведение баскетбольного мяча по прямой.</p> <p>21. Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствий.</p> <p>22. Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствий.</p> <p>23. Постановка рук и пальцев при игре в волейбол.</p> <p>24. Броски мяча ото лба с приемом волейбольного мяча сверху.</p> <p>25. Броски мяча ото лба с приемом волейбольного мяча сверху.</p> <p>26. Ведение футбольного мяча по прямой.</p> <p>27. Удар в ворота с места.</p> <p>28. Прием мяча, стоя в воротах.</p> <p>29. Отбивание подброшенного волана.</p> <p>30. Нижняя подача волана.</p> <p>31. Верхняя подача волана.</p>	
4	Туризм	<p>1. Инструктаж по Т.Б. на уроках по туризму.</p> <p>2. Складывание и переноска рюкзака.</p> <p>3. Раскладывание и складывание спального мешка, расположение в нем.</p> <p>4. Ориентировка в частях палатки.</p> <p>5. Раскладывание палатки.</p> <p>6. Раскладывание и складывание палатки.</p> <p>7. Правила поведения в походе.</p>	<p>Слушание объяснений учителя.</p> <p>Выполнение заданий по инструкции с учителем.</p> <p>Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием.</p> <p>Самостоятельное выполнение заданий.</p> <p>Просмотр учебных фильмов.</p>
5	Велосипедная подготовка	<p>1. Инструктаж по ТБ на уроке по велоподготовке.</p> <p>2. Последовательность действий при посадке на велосипед.</p> <p>3. Торможение ножным тормозом на велосипеде .</p> <p>4. Езда на 3х колесном велосипеде по прямой.</p>	<p>Слушание объяснений учителя.</p> <p>Выполнение заданий по инструкции с учителем.</p> <p>Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным</p>



		5. Езда на 3х колесном велосипеде по прямой.	инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.
		6. Езда на 3х колесном велосипеде по прямой.	

## 7. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.

Учебники	Методические и учебные пособия	Дидактический материал	Электронные пособия	Другое
<p>-Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей редакцией проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.: ил.</p>	<p>- Дети с множественными нарушениями развития: учебное пособие для педагогов психологов, дефектологов / под ред. Л.М. Шипициной и Е.В. Михайловой. – СПб.: НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», 2012. – 239 с.</p> <p>- Программа обучения учащихся с умеренной умственной отсталостью по адаптивной физической культуре в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида (1-9 класс) / А.Н. Асикритов - СПб.: Владос. Северо-Запад, 2013</p> <p>- Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью)</p> <p>- Обучение детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития: Программы С.В. Андреева, С.Н. Бахарева, Е.А. Виноградова и др. / Под ред. А.М. Царева. Псков: издательство АНО «Центр социального проектирования «Возрождение», 2004.</p>	<p>-Плакаты</p> <p>-Карточки</p> <p>-Раздаточный материал</p> <p>-Папки передвижки</p>	<p>- Фото и видеоматериалы по легкой атлетике.</p> <p>- Фото и видеоматериалы по спортивным и подвижным играм.</p>	<p>- Разработанные комплексы упражнений по различным заболеваниям.</p> <p>- В.В. Мелихов, к.п.н., доцент ГОУ ВПО "ЕГУ им И.А.Бунина" Фитбол - гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.- 2009</p> <p>- Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями [Текст]: учеб. пособие/ Ростомашвили Л.Н. – М.:Советский спорт, 2009. – 224 с.</p> <p>Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни: руководство для врачей, специалистов реабилитации и студентов / под редакцией Е.В. Клочковой. – М.: Теревинф, 2009</p> <p>- Айрес, Э.Дж. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. – перевод с англ. Юлии Даре. -М.: Теревинф, 2009.</p> <p>- Хольц Р. Помощь детям с церебральным параличом. - Пер. с нем. А.Н. Неговориной; Под ред. и с предисловием Е.В. Клочковой. - М.: Теревинф, 2006.</p>



