

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

Рассмотрена на заседании МО учителей
Классов для учащихся с ГУО
ГКОУ УР «Школа № 75»
Протокол от 30.05.23 г. № 2

Принята на заседании педагогического
совета ГКОУ УР «Школа № 75»
Протокол от 31.05.2023г. № 5

Утверждена
Приказом ГКОУ УР «Школа № 75»
от 07.06.2023 г. № 155/01-03



Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

(вариант 6.4)
обучающихся с нарушением
опорно-двигательного аппарата

1 класс

Адаптивная физическая культура

1 класс

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа адресована обучающимся с нарушением опорно-двигательного аппарата с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 6.4).

Главная цель - стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей ускорению социальной реабилитации детей; достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Задачи изучения предмета:

1. Обучение основам техники движений, формирование и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков и умений.
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 здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. Развитие и коррекция двигательной функции.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Специфика обучения - Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Обучение направлено на поддержание жизненно-важных функций организма, мотивацию двигательной активности, поддержку и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений, обучение переходу из одной позы в другую, освоение новых способов передвижения, формирование функциональных двигательных навыков, которые ребенок в дальнейшем научится использовать в повседневной жизни, развитие функции руки, в том числе мелкой моторики, формирование ориентировки в пространстве, обогащение сенсомоторного опыта.

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Для достижения поставленных задач, используются следующие:

Методы обучения: наглядные; словесные.

Формы организации учебной деятельности: групповая, индивидуальная, тренировочная, игровая

Средства обучения: технические, вербальные, визуальные.

3. Описание места учебного предмета.

Программа рассчитана на 99 часов в год (3 часа в неделю)

4. Личностные и предметные результаты.

Личностные результаты.

№	Критерии	Индикаторы
1	Основы персональной идентичности, осознание принадлежности к определенному полу, осознания себя как «Я»	Узнает свое имя, свою фамилию.
		Знает своё имя
2	Формирование социально-ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей	Наличие навыков самообслуживания.
3	Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения.	Узнавание одноклассников
		Знание школьных кабинетов
4	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Дисциплина
5	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Наличие санитарно-гигиенических навыков (мыть руки, чистить зубы, умываться, причесываться и т.д.)
		Владеет использованием моющих средств.
		Умеет обслуживать себя (принимать пищу, пользоваться ложкой, кружкой, салфеткой, туалетной бумагой).

Предметные результаты.

	Возможные результаты
Знать	<ul style="list-style-type: none">- правила поведения на уроках АФК и передвижения из класса на урок.- названия основного спортивного инвентаря, используемого на уроках АФК.- понятия «основная стойка», команды «становись», «равняйся», «смирно», «направо», «на месте – стой»- место в строю- основные части тела
Уметь	<ul style="list-style-type: none">- выполнять общеразвивающие упражнения: потягивание рук вверх, наклоны головы вперед, сгибание, разгибание рук в стороны- выполнять строевые упражнения: построение в начерченный круг- показывать основные части тела- ходить на месте, в колонне по одному, с удержанием рук на поясе- выполнять имитацию бега- выполнять прыжковые упражнения, спрыгивать со скамейки- хватать и удерживать предметы; передавать предметы друг другу; бросать (отпускание) мяч, катать, толкать мяч от себя, собирать предметы с пола и

<p>складывать в указанное место</p> <ul style="list-style-type: none"> - ползать по гимнастической скамейке на «четвереньках», подлезать под препятствие «на четвереньках» - выполнять упражнение в равновесии: ходьба по коридору из скамеек - выполнять упор на стену - узнавать лыжный инвентарь - соблюдать правила игры «Покажи» - выполнять элементы баскетбола: узнавание баскетбольного мяча - выполнять элементы волейбола: узнавание волейбольного мяча - выполнять элементы футбола: узнавание футбольного мяча - выполнять элементы бадминтона: узнавание инвентаря для бадминтона - узнавать предметы простого туристического инвентаря - находить велосипед в зале

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.</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> <p>-Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие координации и ловкости движений.</p> <p>-Висы и упоры</p>	53
2.	Лыжная подготовка	<p>-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.</p>	6
3.	Коррекционные	<p>-Подвижные и малоподвижные игры: игры на</p>	29

	подвижные игры	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.	
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.	5
5.	Велосипедная подготовка	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда. Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед. Управление 3х велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Езда на велотренажере.	6
Итого			99

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 инвентарем и оборудованием Самостоятельное выполнение заданий. Слушание объяснений учителя. Работа с раздаточным материалом.
		2.Построение в начерченный круг, по начерченной линии.	
		3.Строевые команды. Принятие основной стойки.	
		4. Принятие основной стойки.	
		5.Строение тела и его частей.	
		6.Ходьба на месте и по прямой.	
		7. Ходьба на месте и по прямой.	
		8.Ходьба в обход по залу, держась за веревку.	
		9.Ходьба в обход по залу, задевая стену рукой.	
		10.Ходьба в обход по залу, задевая стену рукой.	
		11.Ходьба с удержанием рук на поясе.	
		12.Ходьба на носочках, пятках.	
		13.Ходьба с препятствием.	
		14.Ходьба с препятствием.	

	15.Имитация бега.	
	16.Имитация бега в паре.	
	17.Чередование ходьбы с бегом.	
	18.Потягивание рук вверх.	
	19.Потягивание рук вверх.	
	20.Наклоны и повороты головы.	
	21.Сгибания и разгибания рук.	
	22.Сгибания и разгибания рук.	
	23.Наклоны и повороты туловища.	
	24.Наклоны и повороты туловища.	
	25.Приседание.	
	26.Приседание.	
	27.Прыжковые упражнения.	
	28.Прыжки на 2х ногах с опорой.	
	29.Передача предметов друг другу.	
	30.Передача предметов друг другу.	
	31.Броски и ловля мяча.	
	32.Броски и ловля мяча.	
	33.Броски и ловля мяча.	
	34.Катание мяча в паре.	
	35.Катание мяча в паре.	
	36.Собирание и складывание предметов.	
	37.Собирание и складывание предметов.	
	38.Ползание по гимнастической скамейке на «четвереньках».	
	39.Ползание по гимнастической скамейке на «четвереньках».	
	40.Подлезание под препятствие «на четвереньках».	
	41.Подлезание под препятствие «на четвереньках».	
	42.Ходьба по коридору из скамеек.	
	43.Ходьба по коридору из скамеек.	
	44.Ходьба по линии, по веревке.	
	45.Ходьба по линии, по веревке.	
	46.Упор на стену.	
	47.Упор на стену.	
	48.Дыхательные упражнения.	
	49.Дыхательные упражнения.	
	50.Упражнения с опорой на гимнастическую стенку.	
	51.Упражнения с опорой на гимнастическую стенку.	
	52.Лазание по гимнастической стенке.	
	53. Лазание по гимнастической стенке.	

2.	Лыжная подготовка	1.Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Работа с раздаточным материалом. Просмотр учебных фильмов.
		2.Узнавание (различение) лыжного инвентаря.	
		3.Транспортировка лыжного инвентаря.	
		4.Транспортировка лыжного инвентаря.	
		5.Крепление ботинка к лыже.	
		6.Крепление ботинка к лыже.	
3.	Коррекционные подвижные игры	1.Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр.	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Работа с раздаточным материалом. Просмотр учебных фильмов.
		2.Игры на ориентировку в собственном теле.	
		3.Игры на ориентировку в собственном теле.	
		4.Игры на ориентировку в собственном теле.	
		5.Игры на мелкую моторику рук.	
		6.Игры на мелкую моторику рук.	
		7.Игры на мелкую моторику рук.	
		8.Игры на подражание.	
		9.Игры с предметами.	
		10.Игры с предметами.	
		11.Игры с мячом.	
		12.Игры с мячом.	
		13.Игры с мячом.	
		14.Игры с мягкими модулями.	
		15.Игры с мягкими модулями.	
		16.Игры с фитболами.	
		17.Игры с фитболами.	
		18.Игры - эстафеты с предметами.	
		19.Игры - эстафеты с предметами.	
		20.Полоса препятствий.	
		21.Полоса препятствий.	
		22.Узнавание баскетбольного мяча.	
		23.Передача и катание баскетбольного мяча.	
		24.Узнавание волейбольного мяча	
		25.Передача, броски и ловля волейбольного мяча.	
		26.Узнавание футбольного мяча.	
		27.Удар по футбольному мячу ногой.	
		28.Узнавание инвентаря для бадминтона.	
		29.Хват ракетки и перенос волана на ракетке.	

4.	Туризм.	1.Инструктаж по Т.Б. на уроках по туризму.	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Работа с раздаточным материалом. Просмотр учебных фильмов.
		2.Узнавание предметов туристического инвентаря.	
		3.Различение предметов туристического инвентаря.	
		4.Складывание и раскладывание вещей в рюкзак.	
		5. Складывание и раскладывание вещей в рюкзак.	
5.	Велосипедная подготовка.	1.Инструктаж по ТБ на уроке по велоподготовке.	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Работа с раздаточным материалом. Просмотр учебных фильмов.
		2.Узнавание составных частей велосипеда.	
		3.Последовательность действий при посадке на 3х колесный велосипед.	
		4.Последовательность действий при посадке на 3х колесный велосипед.	
		5.Вращение педалей с фиксацией ног.	
		6.Вращение педалей с фиксацией ног.	

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>