

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

Рассмотрена на заседании МО учителей
общеучебных дисциплин
ГКОУ УР «Школа № 75»
Протокол от 30.05.23 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



**Программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»**

(вариант 1)
обучающихся с расстройствами
аутистического спектра

8 класс

Рабочая программа по учебному предмету
"Адаптивная физическая культура"
8 класс

1. Пояснительная записка

Рабочая программа адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) с расстройствами аутистического спектра (РАС)

Главная цель: изучения предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации

Задачи изучения курса "Адаптивная физическая культура" 8 класса:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, само агрессия, стереотипии) в процессе уроков и во вне учебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Специальные задачи: укрепление здоровья, работоспособность и развитие физических способностей.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Специфика обучения - подбор содержания учебного материала осуществляется в соответствии с физическими, социально-психологическими, обусловленными возрастным составом обучаемых;

Важнейшим разделом программы являются подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, а также элементы спортивных игр. В процессе физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья и предусмотрен врачебно-педагогический контроль во время урока, позволяющий выявить динамику физического развития и физической подготовленности детей с момента поступления в школу до ее окончания.

Для достижения поставленных задач, используются следующие **методы обучения:**

- наглядные;
- словесные;
- практические.

Формы организации учебной деятельности:

- групповая;
- индивидуальная;
- тренировочная;
- игровая;

Используемые средства обучения:

- технические;
- вербальные;
- визуальные

3. Описание места учебного предмета.

Программа рассчитана на 68 часов в год (часа в неделю). В целях контроля в 8 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30м, прыжкам в длину и с места, челночного бега 3х10м, подтягивание, гибкость.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

4. Личностные и предметные результаты

Личностные результаты

№	Критерии	Индикаторы
1	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину	Осознание своей национальности, этнической и культурной принадлежности
		Знание элементов культуры (поговорки, традиции, костюмы и т.д.) своего народа (национальности).
		Выполнение поручений в семье, в школе.
2	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	Уважительное отношение к людям других национальностей, вероисповедания, культуры.
3	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать запрос или выразить просьбу жестом.
4	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	Умение выстраивать добропорядочные отношения в учебном коллективе, в коллективах дополнительного образования
5	Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни	Проявление активности и умение включаться в разнообразные повседневные дела
6	Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия	Способность инициировать и поддерживать коммуникацию со взрослыми
		Способность обращаться за помощью
		Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации
		Способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками
		Умение корректно привлечь к себе внимание, выразить отказ и недовольство.
7	Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	Знание правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного возраста и статуса.
		Умение вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом близостью и социальным статусом собеседника
8	Проявление готовности к самостоятельной жизни	Адекватность бытового поведения с точки зрения опасности/безопасности для окружающих
		Умение устанавливать взаимосвязь порядка природного и бытового уклада, вести себя сообразно этому пониманию (выбрать одежду, спланировать свои занятия в соответствии с сезоном и погодой, помыть грязные сапоги, и т.д.).
9	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации
10	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Умение ценить красивое вокруг себя
11	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	Понимание и осознание нравственных норм, умение оценить свои и чужие поступки с т.з. морально-нравственного поведения

	людей	Проявление доброжелательности в отношении к окружающим людям
		Проявление готовности оказать помощь другим в делах класса
12	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	Отсутствие вредных привычек
		Проявление бережного отношения к результатам своего и чужого труда

Предметные результаты

	Минимальный уровень	Достаточный уровень
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - Правила профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; - особенности выбора спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; - комплексы физических упражнений (под руководством учителя), направленные на развитие основных физических качеств человека; - основы закаливания организма. 	<ul style="list-style-type: none"> -Выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; -особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; -адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре. -Представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; - правила оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> -Выполнять строевые команды. -Выполнять повороты на месте, направо, налево, кругом. -Лазать по наклонной гимнастической скамейке. -Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз. -Выполнять высокий старт. -Выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения. Прыгать в длину с места; метать мяч в горизонтальную цель. 	<ul style="list-style-type: none"> -Выполнять правила игры. -Быстро пробежать 30 м. -Выполнять элементы акробатических упражнений. -Сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках. Прыгать в длину и высоту. -Бегать в медленном темпе. -Метать правой и левой рукой с места. -Принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; -Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках. Бегать в равномерном темпе (до 10 мин.). Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять все виды передач.

5.Содержание учебного предмета.

№	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
1.	Знание о физической культуре	Чистота одежды и обуви, Правила утренней гигиены и их значение для человека. Понятие физическая культура.	1
2.	Легкая атлетика.	Теоретические сведения. Практический материал. Ходьба. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Комбинированные упражнения	1 31
3.	Гимнастика.	Теоретические сведения. Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов. Упражнения с набивными мячами. Лазанье по гимнастической стенке.	1 21
4.	Спортивные игры.	Теоретические сведения.	1
	Бадминтон Волейбол Настольный теннис Баскетбол	Расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре. Правила игры. Стойки игроков, передачи, удары. Судейство. Жонглирование.	31
5.	Лыжная подготовка	Теоретические сведения Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	1 9
6.	Подвижные игры	Правила игры. Техника безопасности во время игр.	5
		Итого	102ч.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ раздела	Название раздела	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
1.	Лёгкая атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. ИОТ и ТБ на уроках легкой атлетики. Основы знаний. 2. Чередование бега и ходьбы 3. Кроссовый бег по слабопересеченной местности 4. Метание мяча в вертикальную цель 5. Бег на короткие дистанции 6. Бег на длинные дистанции 7. Прыжок в высоту способом «перекат» 8. Прыжок в высоту способом «перекат» 9. Подвижные игры. 10. Бросок набивного мяча. 11. Тройной прыжок 12. Ходьба с преодолением препятствий 13. Спринтерский бег 30 м. 14. Эстафетный бег. 15. Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий 16. Бег по пересеченной местности. 17. Подвижные игры 18. Метание с места. 19. Метание мяча в цель. 20. Метание на дальность. 21. Ходьба в чередовании с бегом 22. Ходьба в чередовании с бегом 23. Ходьба шеренгой закрытыми глазами 24. Ходьба шеренгой закрытыми глазами 25. Ходьба шеренгой закрытыми глазами 26. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги» 27. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги» 28. Прыжок в длину способом «перешагивание» 29. Прыжки с высоты с мягким приземлением. 30. Прыжки с высоты с мягким приземлением 31. Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия. 32. Выпрыгивание и спрыгивание с 	<p>ИОТ и ТБ на уроках гимнастики.</p> <p>Основы знаний. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.</p> <p>Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.</p> <p>Перебежки группами и по одному.</p> <p>Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба) Прыжки в высоту способом перешагивание.</p> <p>Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).</p> <p>Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета); подпрыгивание вверх на небольшое возвышение.</p> <p>Прыжки способом перешагивание и согну ноги.</p> <p>Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).</p> <p>Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета); подпрыгивание вверх на небольшое возвышение.</p> <p>Броски и ловля малых мячей.</p>

		препятствия. 33. Подвижные игры с элементами Легкой атлетики.	
2.	Гимнастика	<p>1.ИОТ и ТБ на уроках гимнастики. 2.Строевая подготовка 3.Строевая и силовая подготовка. 4.Акробатика 5.Акробатика 6.Опорный прыжок. 7.Опорный прыжок. 8.Лазание по гимнастической стенке. 9.Лазание по гимнастической скамейке 10.Равновесие 11.Равновесие 12.Висы и упоры 13.Висы и упоры 14.Переноска грузов и передача предметов. 15.Опорный прыжок. 16.Опорный прыжок. 17.Акробатика 18.Акробатика 19.Вис на согнутых руках 20.Подъем и выход силой. 21.Подтягивание в висе. 22.Силовая подготовка</p>	<p>ИОТ и ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и различными движениями рук. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, с гимнастическими палками, гантелями. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 25-30 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Упор в положении присев и лежа на матах. Вис на согнутых руках. Вис на левой и правой руке. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. Перенос набивного мяча различными способами.</p>

3.	<p>Баскетбол Бадминтон Настольный теннис Волейбол</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ИОТ и ТБ на уроках баскетбола. Правила игры. Основы знаний. 2. Стойки и передвижения, остановки. 3. Прием и передача мяча на месте и в движении 4. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места 5. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места 6. Бросок в движении после ведения 7. Бросок в движении после ведения 8. Учебная игра. 9. ИОТ и ТБ на уроках настольного тенниса. 10. Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите 11. Набивание мяча на двух сторонах ракетки. Удары по мячу. 12. Удары по мячу. Прямая подача. 13. Удары по мячу. Прямая подача. 14. Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат 15. Подача мяча. Удар подрезкой. 16. ИОТ и ТБ на уроках бадминтона. 17. Игровые стойки в бадминтоне. 18. Передвижения по площадке. 19. Техника выполнения подач 20. Техника выполнения ударов 21. Высоко-далекая подача 22. Удары открытой и закрытой стороной ракетки 23. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. 24. Учебная игра. 25. ИОТ и ТБ на уроках волейбола 26. Стойки и перемещения. Прием снизу двумя руками 27. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. 28. Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу. 29. Стойки в сочетании с перемещениями. Нижняя прямая подача 30. Верхняя прямая подача. 31. Верхняя прямая подача. 32. Учебная игра 	<p>ИОТ и ТБ на уроках баскетбола. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Передвижение левым правым боком, остановки прыжком, прыжки под кольцом. Жонглирование мячом. Передачи в парах на месте и в движении. Передача двумя руками от груди, стенки и от пола.левой и правой рукой по очереди. Передача из-за головы. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение по залу с обводкой партнера. Броски мяча с места в кольцо на количество раз. Бросок мяча в движении после ведения. Броски с точек.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам. Судейство.</p> <p>История развития бадминтона. Техника передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи. Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке.</p> <p>При подаче ракетка движется снизу и сбоку вверх, не поднимаясь в момент удара по волану выше пояса. подача с круговым замахом ракеткой. Ракетку держать как топорики, которым собираются обтесывать колышки.</p> <p>Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Удар справа. Выполнение упражнения в парах.</p> <p>Игра через сетку в парах по правилам бадминтона.</p> <p>История развития волейбола. Правила поведения во время занятий. Техника передвижений, остановок, ускорений, стойка волейболиста.</p>
----	---	---	--

			<p>Нижняя прямая подача в парах, через сетку.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах, на месте. Передача через сетку.</p> <p>Приемы мяча снизу над собой.</p> <p>Прием мяча двумя руками снизу, сверху. Жонглирование мячом (снизу, сверху)</p> <p>Судейство. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Подвижные игры на закрепление изученного материала.</p> <p>Уметь вести счет. Игра в защите.</p> <p>Набивание мяча о ракетку. Игра в защите</p> <p>Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу.</p> <p>Удары по мячу. Прямая подача.</p> <p>Удары по мячу. Прямая подача.</p> <p>Прямая подача справа, слева.</p> <p>Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат</p> <p>Подача мяча. Удар подрезкой.</p>
4.	Лыжная подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1.ИОТ и ТБ на уроках лыжной подготовки 2.Стойка лыжника. Попеременный двухшажный ход. 3.Попеременный двухшажный ход. 4.Бесшажный ход 5.Бесшажный ход 6.Подъемы и спуски 7.Подъемы и спуски 8.Торможения и повороты на месте. 9.Торможения и повороты на месте. 10.Совершенствование лыжных ходов, подъемов и спусков 	<p>Практический материал.</p> <p>Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).</p> <p>Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Поворотов, торможений переступанием.</p>
5.	Подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> 1.Правила поведения во время подвижных игр. 2.Игра «Пионербол» 3. Игра «Пионербол» 4. Игра «Бабочки-Шмели» 5. Игра «Снайпер» 	<p>Соблюдение всех мер безопасности. Уметь вести счет во время игры.</p>

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Учебники	Методические и учебные пособия	Дидактический материал	Электронные пособия	Другое
	<p>Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). 1. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие/ И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999</p>	<p>Бутин И.М. Уроки физической культуры. – Просвещение, 1988.</p>	<p>Фото и видеоматериалы по легкой атлетике. festival.1september.ru» дополнительные материалы о методике, приемах и методах обучения технике акробатических упражнений, техники легкоатлетических упражнений, о тактике игре в баскетболе и волейболе.</p>	<p>Журнал: Физкультура в школе.</p>
	<p>Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений под редакцией Воронковой В.В. 1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.</p>	<p>Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры. Пособие для учителя физической культуры. – 2003.</p>	<p>Фото и видеоматериалы по футболу, баскетболу, бадминтону, теннису, волейболу.</p>	<p>Физкультура в школе.</p>
	<p>Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М.</p>	<p>Дулин А.Л. Баскетбол в школе.1996г. Г.Пинхолстер 1973г- гимнастика.</p>	<p>Фото и видеоматериалы по гимнастике. http://krygossvet.ru _все о волейболе</p>	<p>Журнал: физкультура и спорт, энциклопедия баскетбольных, волейбольных, футбольных упражнений.</p>