

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 6.4)  
обучающихся с нарушениями  
опорно-двигательного аппарата

**3 класс**

## Адаптивная физическая культура 3 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, прямостояния, 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 102 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»	Знает свою фамилию Отвечает правильно на вопрос «Как тебя зовут?» Идентифицирует по внешним признакам пол человека на картинке, на фотографии. Определяет свою половую принадлежность. Соотносит понятия «моё»/ «чужое» (предметы, учебные вещи, учебное место).
2	Социально-эмоционального участия в процессе общения и совместной деятельности.	Умеет обратиться к взрослому с целью реализации собственных потребностей. Проявляет доверие к близким взрослым и педагогу. Умение работать в коллективе, группе. Принятие правил поведения в классе (группе). Принятие правил поведения в школьных помещениях (столовая, гардероб, спальня) Принятие правил поведения на школьных мероприятиях.
3	Формирование социально-ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей	Наличие навыков самообслуживания.
4	Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения.	Владение навыком приветствия, прощания. Знание школьных кабинетов
5	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Дисциплина
6	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.)

##### Предметные результаты.

	Возможные результаты
<b>Знать</b>	- правила поведения на уроках АФК и передвижения из класса на урок - названия спортивного инвентаря, используемого на уроках АФК - понятия «основная стойка», команды «становись», «равняйся», «смирно», «направо», «на месте – стой» - место в строю - правила подвижных игр - составные части велосипеда

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лыжный инвентарь</li> <li>- части тела и их расположение в пространстве</li> </ul>
<b>Уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения: повороты головы в стороны, круговые движения в плечевых суставах, наклоны туловища вперед и назад, приседания, стойка у стены с правильной осанкой</li> <li>- выполнять строевые упражнения: построение в шеренгу, перестроение из шеренги в колонну, ходьба противходом</li> <li>- показывать части тела</li> <li>- ходить с удержанием рук на голове, вверху, с высоким подниманием бедра</li> <li>- бегать с изменением направления</li> <li>- выполнять прыжки: на месте с поворотом, на 2х ногах с продвижением вперед, на 1й ноге с продвижением вперед</li> <li>- переносить инвентарь с одного места на другое, бросать мяч в стену, ловить его от стены; катать мяч между предметами</li> <li>- ползать по гимнастической скамейке на животе разноименным способом, подлезать под препятствие, не задевая планки</li> <li>- выполнять упражнения в равновесии: ходьба по линии, ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>- выполнять упор присев; вис стоя, задевая носочками пол</li> <li>- складывать и транспортировать лыжный инвентарь</li> <li>- соблюдать правила игры-эстафеты «Строим дом»</li> <li>- выполнять элементы баскетбола: передача и ловля баскетбольного мяча с отскоком от пола</li> <li>- выполнять элементы волейбола: броски и ловля волейбольного мяча</li> <li>- выполнять элементы футбола: остановка спокойно катящегося мяча ногами</li> <li>- выполнять элементы бадминтона: удар по волану ракеткой</li> <li>- раскладывать и складывать спальный мешок и располагаться в нём</li> <li>- соблюдать последовательности действий при посадке на велосипед</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, упражнения на ориентировку в пространстве.</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>	51

		-Бег. Специально беговые упражнения. -Прыжки. Упражнения для развития прыгучести. -Передача, катание, броски, ловля, метание; поднимание, переноска и передача груза. -Лазание, ползание, перелезание -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.	6
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.	33
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.	6
5.	Велосипедная подготовка	Узнавание составных частей велосипеда. Управление велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Езда на велотренажере. Езда на велосипеде по прямой.	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
		2. Строевые команды. Принятие основной стойки.	
		3. Построение в шеренгу.	
		4. Построение в колонну.	
		5. Перестроение из шеренги в колонну.	

	6. Повороты на месте.	спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.
	7. Повороты на месте.	
	8. Расположение частей тела в пространстве.	
	9. Ориентация в пространстве зала.	
	10. Ходьба с удержанием рук за спиной, в стороны.	
	11. Ходьба на носках, на пятках.	
	12. Ходьба с разным положением рук.	
	13. Ходьба с препятствием.	
	14. Бег в обход по залу и по прямой.	
	15. Бег в паре.	
	16. Чередование ходьбы с бегом.	
	17. Ходьба и бег с изменением направления.	
	18. Потягивание на носочках.	
	19. Наклоны и повороты головы.	
	20. Сгибания и разгибания рук.	
	21. Рывки руками.	
	22. Наклоны туловища.	
	23. Повороты туловища.	
	24. Приседание.	
	25. Стойка у стены с правильной осанкой.	
	26. Стойка с гимнастической палкой на лопатках.	
	27. Прыжки на 2х ногах на месте.	
	28. Прыжки на 1й ноге на месте.	
	29. Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед.	
	30. Перепрыгивание через линию, палку.	
	31. Спрыгивание со скамейки.	
	32. Передача предметов в шеренге, в колонне, в кругу.	
	33. Собираение и складывание предметов.	
	34. Катание мяча в паре.	
	35. Прокатывание мяча по скамейке.	
	36. Прокатывание мяча между предметом.	
	37. Броски мяча над собой, ловля.	
	38. Броски мяча над собой, ловля.	
	39. Броски и ловля мяча в паре.	
	40. Броски и ловля мяча в паре.	
	41. Ползание по гимнастической скамейке.	
	42. Ползание по гимнастической скамейке.	
	43. Подлезание под препятствие.	
	44. Подлезание под препятствие.	

		45. Лазание по гимнастической стенке.	
		46. Лазание по гимнастической стенке.	
		47. Ходьба по линии, по веревке.	
		48. Ходьба по дорожке из «кирпичиков».	
		49. Ходьба по гимнастической скамейке.	
		50. Упор стоя на гимнастическую стенку.	
		51. Вис присев.	
2	Лыжная подготовка	1. Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. 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. Просмотр учебных фильмов
		2. Игры на ориентировку в собственном теле.	
		3. Игры на ориентировку в собственном теле.	
		4. Игры на ориентировку в пространстве зала.	
		5. Игры на ориентировку в пространстве зала.	
		6. Игры на мелкую моторику рук.	
		7. Игры на мелкую моторику рук.	
		8. Пальчиково-жестовые игры.	
		9. Пальчиково-жестовые игры.	
		10. Игры с мячом.	
		11. Игры с мячом.	
		12. Игры на меткость.	
		13. Игры на меткость.	
		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. Передача и катание баскетбольного мяча.	
		23. Передача и ловля баскетбольного мяча с отскоком от пола.	
		24. Передача и ловля баскетбольного мяча с отскоком от пола.	
		25. Узнавание волейбольного мяча.	
		26. Передача, броски и ловля волейбольного мяча.	
		27. Передача, броски и ловля волейбольного мяча.	
		28. Узнавание футбольного мяча.	
		29. Удар по неподвижному футбольному мячу ногой.	
		30. Удар по неподвижному футбольному мячу ногой.	
		31. Узнавание инвентаря для бадминтона.	
		32. Хватка ракетки, волана.	
		33. 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. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.
		2. Узнавание предметов туристического инвентаря.	
		3. Различение предметов туристического инвентаря.	
		4. Складывание и раскладывание вещей в рюкзак.	
		5. Последовательность действий при складывании вещей в рюкзак	
		6. Переноска рюкзака.	
5	Велосипедная подготовка	1. Инструктаж по ТБ на уроке по велоподготовке.	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.
		2. Узнавание и различение составных частей велосипеда.	
		3. Последовательность действий при посадке на велосипед.	
		4. Последовательность действий при посадке на велосипед.	
		5. Вращение педалей с фиксацией ног.	
		6. Вращение педалей без фиксации 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>