

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. № 1

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



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

(вариант 2)

7 класс

Адаптивная физическая культура 7 класс

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа адресована обучающимся 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.

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 возникновения 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 часов 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
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - части тела и их расположение в пространстве - лыжный инвентарь - туристический инвентарь, правила поведения в походе - составные части велосипеда

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

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
Итого			102

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 гимнастическую стенку.	
	44. Подлезание под препятствия.	

		45. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другую.	
		46. Круговая тренировка.	
		47. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на пятках.	
		48. Стойка на одной ноге с движениями другой ногой на широкой скамейке.	
		49. Упор лежа боком.	
		50. Вис на высокой перекладине согнув ноги.	
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. Крепление ботинок к лыжам и стояние на них.	
		3. Скользящий шаг без палок.	
		4. Скользящий шаг без палок.	
		5. Скользящий шаг без палок.	
		6. Действия при подъеме после падения.	
		7. Действия при подъеме после падения.	
		8. Чистка и складывание лыж.	
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 пространстве.	
		3. Игры на ориентировку в пространстве.	
		4. Игры на мелкую моторику рук.	
		5. Пальчиково-жестовые игры.	
		6. Игровая дыхательная гимнастика.	
		7. Игровая дыхательная гимнастика.	
		8. Игры с мячом на ловкость.	
		9. Игры на меткость.	
		10. Игровые упражнения с фитболами.	
		11. Игровые упражнения с фитболами.	
		12. Игры - эстафеты с предметами.	
		13. Игры - эстафеты с предметами.	
		14. Полоса препятствий	
		15. Элементы игры «Пионербол»	
		16. Элементы игры «Пионербол»	
		17. Элементы игры «Пионербол»	
		18. Веселые старты.	
		19. «Волейбол с воздушным шариком»	

		<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>

