

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)
8 класс

Адаптивная физическая культура 8 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» - правила подвижных игр - части тела и их расположение в пространстве - лыжный инвентарь - туристический инвентарь, правила поведения в походе - составные части велосипед

	-комплекс утренней гимнастики
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять вращения головой, разнонаправленные круговые движения рук, круговые движения тазом, выпады, простой комплекс упражнений на осанку - выполнять строевые упражнения: повороты на месте, перестроения из колонны, совмещение движений «змейкой» и по диагонали - ориентироваться в направлении движений в пространстве - ходить «гуськом», с подниманием колена к противоположному локтю, чередуя - бегать с захлестыванием голени, с прямыми ногами - прыгать через скакалку - метать в цель мячами разных размеров, сбивать предметы способом метания - ползать по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку - выполнять упражнения в равновесии: расхождение вдвоем на скамейке - выполнять упоры, вис с движениями ног - выполнять попеременный 2х шажный ход на лыжах - соблюдать правила игры «Утки - охотники» - выполнять элементы баскетбола: ведение баскетбольного мяча с броском в кольцо - выполнять элементы волейбола: приём волейбольного мяча снизу - выполнять элементы футбола: удар по движущемуся мячу, удар в ворота в движении - выполнять элементы бадминтона: жонглирование воланом - раскладывать и складывать туристическую палатку - ездить на 3х колесном велосипеде с поворотом, тормозить

5. Содержание учебного предмета.

№ раздела	Название раздела	Содержание раздела	Кол-во часов
1.	Физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> -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. -Строевые упражнения: строевые приемы: выполнение команд; принятие исходного положения для построения и перестроения; построения и перестроения; передвижения; повороты; размыкания и смыкания. -Упражнения на ориентировку в пространстве. -Виды ходьбы. -Бег. Специально беговые упражнения. -Прыжки. Упражнения для развития прыгучести. -Передача, катание, броски, ловля, метание; поднима- 	50

		ние, 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.	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 инвентарем и
		2. Строевые команды. Построение в разных местах зала.	
		3. Перестроения из колонны, шеренги.	
		4. Размыкания и смыкания.	
		5. Повороты на месте.	
		6. Повороты на месте и в движении.	
		7. Ориентирование в направлении	

	<p>движения в пространстве.</p> <p>8. Ориентирование в направлении движения в пространстве.</p> <p>9. Ходьба «гуськом».</p> <p>10. Ходьба «змейкой».</p> <p>11. Ходьба по диагонали.</p> <p>12. Ходьба и бег с препятствиями.</p> <p>13. Чередование ходьбы с бегом с изменением темпа и направления движения.</p> <p>14. Высокий и низкий старт.</p> <p>15. Бег с захлестыванием голени.</p> <p>16. Бег с выхлестыванием голени.</p> <p>17. Дыхательные упражнения.</p> <p>18. Дыхательные упражнения.</p> <p>19. Разнонаправленные круговые движения в плечевых суставах.</p> <p>20. Круговые движения тазом.</p> <p>21. Выпады.</p> <p>22. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.</p> <p>23. Упражнения с гимнастической палкой для формирования правильной осанки.</p> <p>24. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>25. Прыжки на 1й, 2х ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>26. Перепрыгивание через препятствия.</p> <p>27. Прыжок в длину с места.</p> <p>28. Прыжок в длину с места.</p> <p>29. Прыжки в глубину.</p> <p>30. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>31. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>32. Сбивание предметов мячом способом катания.</p> <p>33. Сбивание предметов мячом способом метания.</p> <p>34. Броски мяча над собой, ловля.</p> <p>35. Броски мяча разными способами.</p> <p>36. Броски и ловля мяча в паре.</p> <p>37. Броски и ловля мяча в паре.</p> <p>38. Броски и ловля мяча в паре через сетку.</p> <p>39. Метание мяча на дальность.</p> <p>40. Метание мяча в цель.</p> <p>41. Метание мяча в движущуюся цель.</p> <p>42. Ползание по наклонной</p>	<p>оборудованием.</p> <p>Самостоятельное выполнение заданий.</p> <p>Просмотр учебных фильмов.</p>
--	---	---

		<p>гимнастической скамейке.</p> <p>43. Ползание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.</p> <p>44. Подлезание и перелезание.</p> <p>45. Сочетание ползания и лазания.</p> <p>46. Круговая тренировка.</p> <p>47. Расхождение вдвоем по гимнастической скамейке.</p> <p>48. Стойка на одной ноге с движениями другой ногой на широкой скамейке.</p> <p>49. Виды упоров.</p> <p>50. Вис на высокой перекладине с движениями ног.</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. Попеременный 2х шажный ход.</p> <p>4. Попеременный 2х шажный ход.</p> <p>5. Попеременный 2х шажный ход.</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. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. 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. Пальчико-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 футболами.</p> <p>11. Игровые упражнения с футболами.</p> <p>12. Игры - эстафеты с предметами.</p> <p>13. Игры - эстафеты с предметами.</p>	<p>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..</p>

		14. Полоса препятствий	
		15. Подвижная игра «Утки-охотники».	
		16. Подвижная игра «Утки-охотники».	
		17. «Пионербол».	
		18. Веселые старты.	
		19. «Волейбол с воздушным шариком»	
		20. Ведение баскетбольного мяча с броском в кольцо.	
		21. Ведение баскетбольного мяча с броском в кольцо.	
		22. Ведение баскетбольного мяча с броском в кольцо.	
		23. Постановка рук и пальцев при игре в волейбол.	
		24. Прием волейбольного мяча снизу.	
		25. Прием волейбольного мяча снизу.	
		26. Удар футбольного мяча в ворота с места и в движении.	
		27. Передача футбольного мяча партнеру.	
		28. Передача футбольного мяча партнеру.	
		29. Отбивание волана в паре.	
		30. Нижняя и верхняя подача волана.	
		31. Жонглирование воланом.	
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. Просмотр учебных фильмов.
		2. Складывание и переноска рюкзака.	
		3. Раскладывание и складывание спального мешка, расположение в нем.	
		4. Раскладывание и складыванием палатки.	
		5. Раскладывание и складыванием палатки.	
		6. Правила поведения в походе.	
		7. Правила поведения в походе.	
5	Велосипедная подготовка	1. Инструктаж по ТБ на уроке по велоподготовке.	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем.
		2. Последовательность действий при посадке на велосипед.	

		3. Торможение ручным и ножным тормозом на велосипеде .	Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.
		4. Езда на 3х колесном велосипеде по прямой.	
		5. Езда на 3х колесном велосипеде с поворотом.	
		6. Езда на 3х колесном велосипеде с поворотом.	

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>

