

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 2)

10 класс

Адаптивная физическая культура 10 класс

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа адресована обучающимся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми 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	Формирование уважительного отношения к окружающим.	Умение выслушать иное мнение.
2	Овладение начальными навыками адаптации в динамично – изменяющемся и развивающемся мире.	Наличие признаков преодоления стереотипов в поведении и появления новых образцов учебного поведения.
3	Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения.	Выражен мотив и активность стремления к успешному выполнению отдельных операций или действий.
4	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и общепринятых правилах	Знание правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного возраста и статуса
		Умение корректно привлечь к себе внимание
		Умение выразить свои чувства (благодарность, сочувствие, намерение, просьбу и т.д.)
5	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Инициативность при оказании помощи
6	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Умение сотрудничать со взрослыми в разных социальных ситуациях
		Участие в коллективной групповой работе сверстников, соблюдение в повседневной жизни норм коммуникации
		Умение учитывать иное мнение в совместной работе
		Проявление бережного отношения к результатам своего или чужого труда

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 подвижной игры «Выше ноги от земли»- части тела и их расположение в пространстве- лыжный инвентарь- туристический инвентарь, правила поведения в походе- составные части велосипеда

	-комплекс утренней гимнастики
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять круговые движения суставов рук и ног, круговые движения туловищем и тазом; выпады; отведения прямых и согнутых ног; комплекс упражнений для правильной осанки; простой комплекс упражнений для профилактики плоскостопия - выполнять строевые упражнения: повороты на месте, перестроения; совмещать движения «змейкой» и по диагонали - ориентироваться в направлении движений в пространстве - ходить скрестным шагом в обе стороны - выполнять специальные беговые упражнения. - выполнять прыжок с разбега, прыжки через скакалку. - метать в цель мячами разных размеров, сбивать предметы способом метания - выполнять разные виды ползания, переползания, перелезания и подлезания. - выполнять упражнения в равновесии, стоя на гимнастической скамейке - выполнять упоры, вис углом - выполнять безшажный ход на лыжах - соблюдать упрощенные правила игры «Пионербол» - выполнять элементы баскетбола: передача мяча в движении - выполнять элементы волейбола: игра в волейбол в паре через сетку - выполнять элементы футбола: остановка катящегося мяча ногой - выполнять элементы бадминтона: подача и отбивание волана в паре - соблюдение последовательности действий при раскладывании и складывании туристической палатки - ездить на 2х колесном велосипеде

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; поднимание, переноска и передача груза. -Лазание, ползание, перелезание 	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. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом. Выполнение торможения при спуске со склона нажимом 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. Ориентировка в частях палатки. Последовательность действий при разборке установленной палатки. Разбивка бивака. Соблюдение правил поведения в походе.	6
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. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой, с поворотом. Разворот на двухколесном велосипеде. Обезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Уход за велосипедом.	7
Итого			102

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ раздела	Название раздела	Тема урока.	Основные виды учебной деятельности
1	Физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б во время урока в зале. 2. Строевые упражнения. 3. Строевые упражнения. 4. Строевые упражнения. 5. Повороты на месте. 6. Повороты на месте и в движении. 7. Ориентирование в направлении движения в пространстве. 8. Ориентирование в направлении движения в пространстве. 9. Ходьба скрестным шагом. 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. Специальные беговые упражнения. 16. Специальные беговые упражнения. 17. Дыхательные упражнения. 18. Дыхательные упражнения. 19. Круговые движения в суставах рук и ног. 20. Выпады. 21. Виды приседаний. 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 месте и в движении. 26. Перепрыгивание через препятствия. 27. Прыжки через скакалку. 28. Прыжки через скакалку. 29. Прыжок в длину с места. 30. Прыжки в длину с разбега. 	<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>

		<p>31. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>32. Сбивание предметов мячом разными способами.</p> <p>33. Сбивание предметов мячом разными способами.</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. Виды переползаний.</p> <p>42. Сочетание подлезания и перелезания.</p> <p>43. Ползание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.</p> <p>44. Сочетание ползания и лазания.</p> <p>45. Круговая тренировка.</p> <p>46. Упражнения на балансирах.</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. Попеременный 2х шажный ход.</p> <p>3. Бесшажный ход.</p> <p>4. Бесшажный ход.</p> <p>5. Бесшажный ход.</p> <p>6. Преодоление подъемов ступающим шагом «лесенкой».</p> <p>7. Преодоление подъемов ступающим шагом «ёлочкой».</p> <p>8. Преодоление подъемов ступающим шагом.</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>
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</p>	<p>Слушание объяснений учителя.</p> <p>Выполнение заданий по инструкции с учителем.</p>

		пространстве.	Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.	
		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. Подвижные игры на скорость и внимание.		
		16. «Пионербол».		
		17. «Пионербол».		
		18. «Пионербол».		
		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.		
		25. Игра в волейбол в паре без сетки.		
		26. Удар футбольного мяча в ворота с места и в движении.		
		27. Передача футбольного мяча партнеру.		
		28. Передача футбольного мяча партнеру.		
		29. Жонглирование воланом.		
		30. Подача и отбивание волана в паре.		
		31. Подача и отбивание волана в паре.		
4	Туризм	1. Инструктаж по Т.Б. на уроках по туризму.		Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем.
		2. Складывание и переноска рюкзака.		

		3. Раскладывание и складывание спального мешка, расположение в нем.	Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.
		4. Последовательность действий раскладывания и складыванием палатки.	
		5. Правила поведения в походе.	
		6. Костровое оборудование.	
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. Торможение ручным и ножным тормозом на велосипеде .	
		3. Езда на 3х колесном велосипеде с поворотом, с разворотом.	
		4. Езда на 3х колесном велосипеде с поворотом, разворотом.	
		5. Посадка, езда на 2х колесном велосипеде.	
		6. Посадка, езда на 2х колесном велосипеде.	
		7. Езда на 2х колесном велосипеде.	

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>

