

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)
обучающихся с нарушениями
опорно-двигательного аппарата

10 класс

Адаптивная физическая культура 10 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 2).

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, прямохождения, 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	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»

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 правила игры «Дартс» - 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. 	50

		<p>-Прыжки. Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>-Передача, катание, броски, ловля, метание; поднимание, переноска и передача груза.</p> <p>-Лазание, ползание, перелезание</p> <p>-Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие координации и ловкости движений.</p> <p>-Висы и упоры</p>	
2.	Лыжная подготовка	<p>-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.</p>	8
3.	Коррекционные подвижные игры	<p>-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</p> <p>-Элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон.</p>	31
4.	Туризм	<p>-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.</p>	6
5.	Велосипедная подготовка	<p>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. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Уход за велосипедом.</p>	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. 31. Прыжки в длину с разбега. 32. Сбивание предметов мячом 	<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>

		<p>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 пространстве.</p> <p>4. Игры на мелкую моторику рук.</p>	<p>Слушание объяснений учителя.</p> <p>Выполнение заданий по инструкции с учителем.</p> <p>Наблюдение за демонстрациями</p>

		5. Пальчиково-жестовые игры.	учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.	
		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. Поддача и отбивание волана в паре.		
		31. Поддача 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. Наблюдение за демонстрациями
		2. Складывание и переноска рюкзака.		
		3. Раскладывание и складывание спального мешка, расположение в нем.		

		4. Последовательность действий раскладывания и складыванием палатки.	учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.
		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>

