

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. № 55/01-03



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

(вариант 2)  
обучающихся с нарушениями  
опорно-двигательного аппарата

11 класс

## Адаптивная физическая культура 11 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 социально-ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей	Умение точно описать сложившуюся проблему в области жизнеобеспечения
		Способность определять допустимое и необходимое в еде, физической нагрузке, в приёме медицинских препаратов
2	Овладение начальными навыками адаптации в динамично – изменяющемся и развивающемся мире.	Закрепляет навыки сдерживания импульсивного поведения и аффективных реакций. Проявляет терпение.
		Умение контролировать своё поведение в любых проблемных ситуациях
3	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и общепринятых правилах	Умение адекватно использовать принятые социальные ритуалы
		Умение вступать в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью, социальным статусом собеседника.
		Умение отказаться от нежелательного контакта
4	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Выполнение обещаний
5	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Соблюдение в повседневной жизни норм речевого этикета и правил устного общения (обращение, приветствие)
		Умение в ситуации конфликта найти путь его ненасильственного преодоления
6	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Отказ от вредных привычек.

#### Предметные результаты.

	Возможные результаты
<b>Знать</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- правила поведения на уроках АФК и передвижения из класса на урок.</li><li>- названия спортивного инвентаря, используемого на уроках АФК.</li><li>- понятия «основная стойка», команды «становись», «равняйся», «смирно», «направо», «на месте – стой»</li><li>- правила подвижной игры «Бабочки, шмели»</li><li>- части тела и их расположение в пространстве</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лыжный инвентарь</li> <li>-туристический инвентарь, правила поведения в походе, правила разжигания и тушения костра</li> <li>-составные части велосипеда</li> <li>-комплекс утренней гимнастики, простой комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия</li> </ul>
<b>Уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять круговые движения суставов рук и ног, круговые движения туловищем и тазом; выпады; махи прямыми ногами; комплекс упражнений для правильной осанки; простой комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия</li> <li>- выполнять строевые упражнения: повороты на месте, перестроения; размыкания и смыкания</li> <li>- ориентироваться в направлении движений в пространстве</li> <li>- ходить скрестным шагом в обе стороны</li> <li>- выполнять специальные беговые упражнения.</li> <li>- выполнять прыжок с места, с разбега, прыжки через скакалку, приседания с выпрыгиванием</li> <li>- метать в неподвижную и движущуюся цель мячами разных размеров, сбивать предметы разными способами с разного расстояния.</li> <li>- выполнять разные виды сочетаний лазания, ползания, переползания, перелезания и подлезания.</li> <li>- выполнять упражнения в равновесии, стоя на гимнастической скамейке</li> <li>- выполнять разные виды упоров, подтягивание на перекладине.</li> <li>- преодолевать подъемы ступающим шагом.</li> <li>- соблюдать правила в подвижной игре «Бабочки, шмели»</li> <li>- выполнять элементы баскетбола: играть по упрощенным правилам</li> <li>- выполнять элементы волейбола: играть в волейбол через сетку по упрощенным правилам</li> <li>- выполнять элементы футбола: играть в футбол по упрощенным правилам</li> <li>- выполнять элементы бадминтона: играть в бадминтон через сетку по упрощенным правилам</li> <li>- разжечь костер в походе и затушить его</li> <li>- ездить на 2х колесном велосипеде с объездом препятствий, поворотами и разворотами</li> </ul>

### 5. Содержание учебного предмета.

№ раздела	Название раздела	Содержание раздела	Кол-во часов
1.	Физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>-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.</li> <li>-Строевые упражнения: строевые приемы: выполне-</li> </ul>	50

		<p>ние 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> <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</p>	7

		велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Уход за велосипедом.	
<b>Итого</b>			<b>102</b>

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.**

<b>№ раздела</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Тема урока.</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
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 оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.
		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. Махи прямыми ногами.	
		20. Приседания с выпрыгиванием.	
		21. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы.	
		22. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.	
		23. Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.	
		24. Комплекс упражнений с мячиком для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.	

		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 разными способами.	
		33. Сбивание предметов мячом разными способами.	
		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. Виды переползаний по полу.	
		42. Сочетание подлезания и перелезания.	
		43. Виды лазания по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	
		44. Сочетание разных видов ползания и лазания.	
		45. Круговая тренировка.	
		46. Упражнения на балансирах и фитболах.	
		47. Упражнения на балансирах и фитболах.	
		48. Комплекс упражнения на гимнастической скамейке на координацию.	
		49. Виды упоров.	
		50. Подтягивание на перекладине.	
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.
		2. Попеременный 2х шажный ход.	
		3. Попеременный 2х шажный ход.	
		4. Бесшажный ход.	
		5. Действия при подъеме после падения.	
		6. Преодоление подъемов ступающим шагом «лесенкой».	



		7. Преодоление подъемов ступающим шагом «ёлочкой».	Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.
		8. Преодоление подъемов ступающим шагом.	
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. Подвижная игра «Бабочки, шмели».	
		16. Подвижная игра «Бабочки, шмели».	
		17. «Пионербол».	
		18. «Дартс».	
		19. «Волейбол с воздушным шариком».	
		20. Правила игры в баскетбол.	
		21. Правила игры в баскетбол.	
		22. Учебная игра в баскетбол.	
		23. Правила игры в волейбол.	
		24. Правила игры в волейбол.	
		25. Учебная игра в волейбол.	
		26. Правила игры в футбол.	
		27. Правила игры в футбол.	
		28. Учебная игра в футбол.	
		29. Правила игры в бадминтон.	
		30. Правила игры в бадминтон.	
		31. Учебная игра в бадминтон.	
4	Туризм	1. Инструктаж по Т.Б. на уроках по туризму.	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем.
		2. Правила поведения в походе.	



		3. Разбивка бивака.	Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.
		4. Разбивка бивака в разной местности.	
		5. Раскладывание палатки и размещение в ней.	
		6. Правила разведения и тушения костра в походе.	
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 2х колесном велосипеде.	
		4. Езда на 2х колесном велосипеде.	
		5. Объезд препятствий, поворот, разворот.	
		6. Уход за велосипедом.	
		7. Уход за велосипедом.	

## 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>



