

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)

4 класс

Адаптивная физическая культура 4 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	Основы личной идентичности, осознание принадлежности к определенному полу, осознания себя как «Я»	Знает свою фамилию
		Отвечает правильно на вопрос «Как тебя зовут?»
		Идентифицирует по внешним признакам пол человека на картинке, на фотографии. Определяет свою половую принадлежность.
		Соотносит понятия «моё»/ «чужое» (предметы, учебные вещи, учебное место).
2	Социально-эмоционального участия в процессе общения и совместной деятельности.	Умеет обратиться к взрослому с целью реализации собственных потребностей.
		Проявляет доверие к близким взрослым и педагогу.
		Умение работать в коллективе, группе.
		Принятие правил поведения в классе (группе).
		Принятие правил поведения в школьных помещениях (столовая, гардероб, спальня)
		Принятие правил поведения на школьных мероприятиях.
3	Формирование социально-ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей	Наличие навыков самообслуживания.
4	Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения.	Владение навыком приветствия, прощания.
		Знание школьных кабинетов
5	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Дисциплина
6	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Наличие санитарно-гигиенических навыков (мыть руки, чистить зубы, умываться, причесываться и т.д.)

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

	<ul style="list-style-type: none"> - составные части велосипеда - лыжный инвентарь - части тела и их расположение в пространстве
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеразвивающие упражнения: наклоны и повороты головы, рывки руками с поворотом, наклоны туловища вниз, приседания с прямой спиной, упражнения у стены на осанку перестроение из колонны в круг - выполнять строевые упражнения: построение в колонну, перестроение из колонны в круг, размыкание на вытянутые руки вперед - показывать части тела и ориентироваться в спортивном зале - ходить с движениями рук, с захлестом голени, с препятствиями - бегать с изменением темпа, с препятствиями - выполнять прыжки: на месте с движениями рук; на 2х ногах с продвижением назад, в стороны; на 1й ноге с продвижением в стороны - бросать мяч от груди, из-за головы, катать мяч в группе - лазить по гимнастической стенке одноименным способом, подлезать под препятствие с предметом - выполнять упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом, стойка на одной ноге - выполнять упор стоя на 1м, 2х коленях, вис лежа на низкой перекладине - закрепить ботинки к лыжам, стоять на параллельно стоящих лыжах - соблюдать правила игр «Пятнашки», «Попади в цель» - выполнять элементы баскетбола: отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой - выполнять элементы волейбола: броски и ловля волейбольного мяча через сетку - выполнять элементы футбола: передача мяча в парах с остановкой мяча - выполнять элементы бадминтона: отбивание подброшенного волана - узнавать и различать составные части туристической палатки - управлять велосипедом без вращения педалей

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>	50

		-Виды ходьбы. -Бег. Специально беговые упражнения. -Прыжки. Упражнения для развития прыгучести. -Передача, катание, броски, ловля, метание; поднимание, 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.	7
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.	32
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.	6
5.	Велосипедная подготовка	Узнавание составных частей велосипеда. Управление 3х колесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Езда на велотренажере. Езда на 3х колесном велосипеде по прямой.	7
Итого:			102 часа

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ раз дела	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
		2. Строевые команды. Построение по ориентирам.	
		3. Перестроение из шеренги в колонну.	
		4. Перестроение из колонны в	

	круг.	спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.
	5. Размыкание на вытянутые руки вперед.	
	6. Повороты на месте.	
	7. Повороты на месте.	
	8. Расположение частей тела в пространстве.	
	9. Ориентация в пространстве зала.	
	10. Ходьба с разным положением рук, ног.	
	11. Ходьба с захлестыванием голени.	
	12. Ходьба с движениями рук.	
	13. Ходьба с препятствием.	
	14. Бег с изменением темпа.	
	15. Бег с препятствиями.	
	16. Чередование ходьбы с бегом в разном темпе.	
	17. Ходьба и бег с изменением направления.	
	18. Наклоны и повороты головы.	
	19. Рывки руками с поворотом.	
	20. Наклоны туловища вниз.	
	21. Приседание с прямой спиной.	
	22. Упражнения у стены с правильной осанкой.	
	23. Упражнения с гимнастической палкой для формирования правильной осанки.	
	24. Упражнения с гимнастической палкой для формирования правильной осанки.	
	25. Прыжки на 1й - 2х ногах на месте.	
	26. Прыжки на 2х ногах на месте с поворотом.	
	27. Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед.	
	28. Прыжки на 1й ноге с продвижением вперед.	
	29. Перепрыгивание через препятствие.	
	30. Спрыгивание со скамейки.	
	31. Передача предметов в шеренге, в колонне, в кругу разными способами.	
	32. Катание мяча в группе.	
	33. Прокатывание мяча между предметом.	
	34. Броски мяча над собой, ловля.	

		<p>35. Броски мяча над собой, ловля.</p> <p>36. Бросок мяча от груди.</p> <p>37. Бросок мяча из-за головы.</p> <p>38. Броски и ловля мяча в паре.</p> <p>39. Метание мяча на дальность.</p> <p>40. Метание мяча в цель.</p> <p>41. Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>42. Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>43. Подлезание под препятствие с предметом.</p> <p>44. Подлезание под препятствие с предметом.</p> <p>45. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>46. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>47. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом.</p> <p>48. Стойка на одной ноге.</p> <p>49. Упор стоя на 1м, 2х коленях.</p> <p>50. Вис лежа на низкой перекладине.</p>	
2	Лыжная подготовка	<p>1. Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.</p> <p>2. Транспортировка лыжного инвентаря.</p> <p>3. Крепление ботинок к лыжам.</p> <p>4. Крепление ботинок к лыжам.</p> <p>5. Стояние на параллельно лежащих лыжах.</p> <p>6. Стояние на параллельно лежащих лыжах.</p> <p>7. Чистка лыж от снега.</p>	<p>Слушание объяснений учителя. 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 зала.</p> <p>3. Игры на ориентировку в пространстве зала.</p> <p>4. Игры на мелкую моторику рук.</p> <p>5. Игры на мелкую моторику рук.</p> <p>6. Пальчиково-жестовые игры.</p> <p>7. Пальчиково-жестовые игры.</p> <p>8. Игры с мячом.</p> <p>9. Игры с мячом.</p> <p>10. Игры на меткость.</p> <p>11. Игры на меткость.</p> <p>12. Игры с мягкими модулями.</p>	<p>Слушание объяснений учителя. 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>

		13. Игры с мягкими модулями.	
		14. Игры с фитболами.	
		15. Игры с фитболами.	
		16. Игры - эстафеты с предметами.	
		17. Игры - эстафеты с предметами.	
		18. Полоса препятствий.	
		19. Полоса препятствий.	
		20. Веселые старты.	
		21. Передача и ловля баскетбольного мяча с отскоком от пола.	
		22. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	
		23. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	
		24. Броски и ловля волейбольного мяча.	
		25. Броски и ловля волейбольного мяча через сетку.	
		26. Броски и ловля волейбольного мяча через сетку.	
		27. Остановка спокойно катящегося футбольного мяча ногой.	
		28. Передача футбольного мяча в парах с остановкой мяча.	
		29. Передача футбольного мяча в парах с остановкой мяча.	
		30. Хватка ракетки, волана.	
		31. Отбивание подброшенного волана.	
		32. Отбивание подброшенного волана.	
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.
		2. Узнавание и различение предметов туристического инвентаря.	
		3. Последовательность действий при складывании вещей в рюкзак, переноска рюкзака.	
		4. Раскладывание и складывание спального мешка, расположение в нем.	
		5. Узнавание (различение) составных частей палатки.	
		6. Раскладывание палатки.	
5	Велосипедная подготовка	1. Инструктаж по ТБ на уроке по велоподготовке.	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Наблюдение за демонстрациями
		2. Последовательность действий при посадке на велосипед.	
		3. Управление велосипедом без вращения педалей.	

		4. Вращение педалей с фиксацией ног	учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.
		5. Вращение педалей без фиксации ног.	
		6. Торможение на велосипеде.	
		7. 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>

