

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики «Школа № 75».

Рассмотрена на заседании МО учителей
Классов для учащихся с ГУО
ГКОУ УР «Школа № 75»
Протокол от 30.05.23 г. № 2

Принята на заседании педагогического
совета ГКОУ УР «Школа № 75»
Протокол от 31.05.2023г. № 5

Утверждена
Приказом ГКОУ УР «Школа № 75»
от 07.06.2023 г № 155/01 – 03



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

(вариант 2)

1 класс

Адаптивная физическая культура

1 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 66 часов в год (2 часа в неделю).

4. Личностные и предметные результаты.

Личностные результаты.

№	Критерии	Индикаторы
1	Основы персональной идентичности, осознание принадлежности к определенному полу, осознания себя как «Я»	Узнает свое имя, свою фамилию.
		Знает своё имя
2	Формирование социально-ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей	Наличие навыков самообслуживания.
3	Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения.	Узнавание одноклассников
		Знание школьных кабинетов
4	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Дисциплина
5	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.)
		Владеет использованием моющих средств.
		Умеет обслуживать себя (принимать пищу, пользоваться ложкой, кружкой, салфеткой, туалетной бумагой).

Предметные результаты.

	Возможные результаты
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - правила поведения на уроках АФК и передвижения из класса на урок. - названия основного спортивного инвентаря, используемого на уроках АФК. - понятия «основная стойка», команды «становись», «равняйся», «смирно», «направо», «на месте – стой» - место в строю - основные части тела
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеразвивающие упражнения: потягивание рук вверх, наклоны головы вперед, сгибание, разгибание рук в стороны - выполнять строевые упражнения: построение в начерченный круг - показывать основные части тела - ходить на месте, в колонне по одному, с удержанием рук на поясе - бегать в колонне по одному - прыгать с опорой на 2х ногах, спрыгивать со скамейки - хватать и удерживать предметы; передавать предметы друг другу; бросать (отпускание) мяч, катать, толкать мяч от себя, собирать предметы с пола и складывать в указанное место - ползать по гимнастической скамейке на «четвереньках», подлезать под препятствие «на четвереньках»

<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнение в равновесии: ходьба по коридору из скамеек - выполнять упор на стену - узнавать лыжный инвентарь - соблюдать правила игры «Покажи» - выполнять элементы баскетбола: узнавание баскетбольного мяча - выполнять элементы волейбола: узнавание волейбольного мяча - выполнять элементы футбола: узнавание футбольного мяча - выполнять элементы бадминтона: узнавание инвентаря для бадминтона - узнавать предметы простого туристического инвентаря - находить велосипед в зале
--

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> <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>	30
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.</p>	4
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;</p>	23

		игры с предметами; игры на меткость; эстафеты; веселые старты; полоса препятствий; игры, подводящие к спортивным играм -Элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон.	
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.	4
5.	Велосипедная подготовка	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда. Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед. Управление 3х велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Езда на велотренажере. Езда на трехколесном велосипеде по прямой.	5
Итого			66

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ п/п	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 оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Работа с раздаточным материалом. Просмотр учебных фильмов.
		2.Построение в начерченный круг, по начерченной линии.	
		3.Строевые команды. Принятие основной стойки.	
		4.Строение тела и его частей.	
		5.Ходьба на месте и по прямой.	
		6.Ходьба в обход по залу, держась за веревку.	
		7.Ходьба в обход по залу, задевая стену рукой.	
		8.Ходьба с удержанием рук на поясе.	
		9.Ходьба на носочках, пятках.	
		10.Ходьба с препятствием.	
		11.Бег в обход по залу и по прямой.	
		12.Бег в паре.	
		13.Чередование ходьбы с бегом.	
		14.Потягивание рук вверх.	
		15.Наклоны и повороты головы.	
		16.Сгибания и разгибания рук.	
		17.Наклоны и повороты туловища.	
		18.Приседание.	
		19.Прыжки на 2х ногах.	

		<p>20.Спрыгивание со скамейки.</p> <p>21.Передача предметов друг другу.</p> <p>22.Броски и ловля мяча.</p> <p>23.Броски и ловля мяча.</p> <p>24.Катание мяча в паре.</p> <p>25.Собирание и складывание предметов.</p> <p>26.Ползание по гимнастической скамейке на «четвереньках».</p> <p>27.Подлезание под препятствие «на четвереньках».</p> <p>28.Ходьба по коридору из скамеек.</p> <p>29.Ходьба по линии, по веревке.</p> <p>30.Упор на стену.</p>	
2.	Лыжная подготовка.	<p>1.Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.</p> <p>2.Узнавание (различение) лыжного инвентаря.</p> <p>3.Транспортировка лыжного инвентаря.</p> <p>4.Крепление ботинка к лыже.</p>	<p>Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Работа с раздаточным материалом. 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 собственном теле.</p> <p>3.Игры на ориентировку в собственном теле.</p> <p>4.Игры на мелкую моторику рук.</p> <p>5.Игры на мелкую моторику рук.</p> <p>6.Игры с мячом.</p> <p>7.Игры с мячом.</p> <p>8.Игры с мягкими модулями.</p> <p>9.Игры с мягкими модулями.</p> <p>10.Игры с фитболами.</p> <p>11.Игры с фитболами.</p> <p>12.Игры - эстафеты с предметами.</p> <p>13.Игры - эстафеты с предметами.</p> <p>14.Полоса препятствий.</p> <p>15.Полоса препятствий.</p> <p>16.Узнавание баскетбольного мяча.</p> <p>17.Передача и катание баскетбольного мяча.</p> <p>18.Узнавание волейбольного мяча.</p> <p>19.Передача, броски и ловля волейбольного мяча.</p> <p>20.Узнавание футбольного мяча.</p> <p>21.Удар по футбольному мячу ногой.</p>	<p>Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Работа с раздаточным материалом. Просмотр учебных фильмов.</p>

		22.Узнавание инвентаря для бадминтона.	
		23.Хват ракетки и перенос волана на ракетке.	
4.	Туризм.	1. Инструктаж по Т.Б. на уроках по туризму.	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Работа с раздаточным материалом. Просмотр учебных фильмов.
		2. Узнавание предметов туристического инвентаря.	
		3. Различение предметов туристического инвентаря.	
		4. Складывание и раскладывание вещей в рюкзак.	
5.	Велосипедная подготовка.	1. Инструктаж по ТБ на уроке по велоподготовке.	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Работа с раздаточным материалом. Просмотр учебных фильмов.
		2. Узнавание составных частей велосипеда.	
		3. Последовательность действий при посадке на велосипед.	
		4. Последовательность действий при посадке на велосипед.	
		5. Вращение педалей с фиксацией ног.	

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>