

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)

5 класс

## Адаптивная физическая культура 5 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 возникновение 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 персональной идентичности, осознание принадлежности к определенному полу, осознания себя как «Я»	Идентифицирует по внешним признакам пол человека.
2	Формирование уважительного отношения к окружающим.	Выражает поведением, мимикой, жестами, речью уважительное отношение к взрослым и сверстникам в условиях дома, в других социально-культурных учреждениях. Использование в речи слов этикета
3	Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения.	Наличие представлений о домашних обязанностях. Наличие представлений о школьных обязанностях. Владение навыком культуры обращения Ежедневное использование и аккуратное отношение к школьной форме. Правильное использование и аккуратное отношение к школьной атрибутике (дневник, учебник, тетрадь)
4	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Активное участие в общешкольных мероприятиях
5	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Активен на занятиях адаптивной физкультуры, с удовольствием выходит на прогулки и любит играть в подвижные игры на воздухе. Активное участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях школы-интерната Проявление бережного отношения к результатам своего или чужого труда

##### 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>- место в строю</li> <li>- части тела и их расположение в пространстве</li> <li>- правила подвижных игр.</li> <li>- лыжный инвентарь</li> <li>- туристический инвентарь</li> </ul>

	- составные части велосипеда
<b>Уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять полуповороты головы, круговые движения в локтевых суставах, повороты туловища в стороны, приседания «стульчик», удержание мешочка на голове</li> <li>- выполнять строевые упражнения: размыкание на вытянутые руки в стороны, перестроение в шеренгу по 2, движение «змейка»</li> <li>- ориентироваться в пространстве зала, в направлении частей тела</li> <li>- ходить с сочетанием движений рук и ног, приставным шагом, широким шагом</li> <li>- выполнять бег челночный, приставным шагом</li> <li>- выполнять перепрыгивания с одной ноги на другую на месте и в движении</li> <li>- бросать и ловить мяч в паре, сбивать предметы способом катания</li> <li>- ползать по наклонной гимнастической скамейке, лазить по гимнастической стенке разноименным способом</li> <li>- выполнять упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с предметом, стойка на одной ноге с движениями другой ногой</li> <li>- выполнять упор лежа, вис лежа на высокой перекладине</li> <li>- выполнять ступающий шаг на лыжах</li> <li>- соблюдать правила игр «Вышибалы», «Стоп, хоп, раз!»</li> <li>- выполнять элементы баскетбола: ведение баскетбольного мяча по прямой</li> <li>- выполнять элементы волейбола: постановка рук и пальцев при игре в волейбол</li> <li>- выполнять элементы футбола: ведение мяча по прямой</li> <li>- выполнять элементы бадминтона: нижняя подача волана</li> <li>- ориентироваться в частях туристической палатки</li> <li>- вращать педали с фиксацией ног</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: выполнение команд; принятие исходного положения для построения и перестроения; построения и перестроения; передвижения; повороты; размыкания и смыкания.</li> <li>-Упражнения на ориентировку в пространстве.</li> <li>-Виды ходьбы.</li> <li>-Бег. Специально беговые упражнения.</li> <li>-Прыжки. Упражнения для развития прыгучести.</li> <li>-Передача, катание, броски, ловля, метание; поднимание, переноска и передача груза.</li> <li>-Лазание, ползание, перелезание</li> </ul>	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.	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.	7
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. Езда на трехколесном велосипеде по прямой.	6
<b>Итого</b>			<b>102</b>

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

№ раздела	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.
		2. Строевые команды. Построение по ориентирам.	
		3. Перестроение в шеренгу по 2.	
		4. Перестроение из шеренги и колонны в круг.	
		5. Размыкание на вытянутые руки в стороны.	
		6. Повороты на месте.	
		7. Повороты на месте.	
		8. Ориентация в пространстве зала.	
		9. Ориентирование в направлении	

	частей тела.	Просмотр учебных фильмов
	10. Ходьба с сочетанием движений рук и ног.	
	11. Ходьба приставным шагом.	
	12. Ходьба широким шагом.	
	13. Ходьба «змейкой».	
	14. Ходьба «змейкой».	
	15. Ходьба и бег с препятствиями.	
	16. Чередование ходьбы с бегом в разном темпе с изменением направления.	
	17. Бег приставным шагом.	
	18. Полуповороты головы.	
	19. Круговые движения в локтевых суставах.	
	20. Повороты туловища в стороны.	
	21. Приседание «стульчик».	
	22. Удержание мешочка на голове.	
	23. Упражнения с гимнастической палкой для формирования правильной осанки.	
	24. Упражнения с гимнастической палкой для формирования правильной осанки.	
	25. Прыжки на 1й, 2х ногах с движениями рук.	
	26. Прыжки на 2х ногах вперед, назад влево, вправо.	
	27. Перепрыгивание через препятствие.	
	28. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте.	
	29. Перепрыгивание с одной ноги на другую в движении.	
	30. Прокатывание мяча между предметов.	
	31. Сбивание предметов мячом способом катания.	
	32. Сбивание предметов мячом способом катания.	
	33. Броски мяча над собой, ловля.	
	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. Метание мяча на дальность.	
	39. Метание мяча в вертикальную цель.	
	40. Метание мяча в горизонтальную цель.	
	41. Ползание по наклонной	

		<p>гимнастической скамейке.</p> <p>42. Ползание по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>43. Подлезание под препятствия.</p> <p>44. Подлезание под препятствия.</p> <p>45. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>46. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>47. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.</p> <p>48. Стойка на одной ноге с движениями другой ногой.</p> <p>49. Упор лежа.</p> <p>50. Вис лежа на высокой 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. Стояние на параллельно лежащих лыжах.</p> <p>5. Ступающий шаг: шаговые движения на месте.</p> <p>6. Ступающий шаг: продвижение вперед приставным шагом.</p> <p>7. Ступающий шаг: продвижение в сторону приставным шагом.</p> <p>8. Чистка и складывание лыж.</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. 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>5. Пальчиково-жестовые игры.</p> <p>6. Игровая дыхательная гимнастика.</p> <p>7. Игровая дыхательная гимнастика.</p> <p>8. Игры с мячом на ловкость.</p> <p>9. Игры с мячом на ловкость.</p> <p>10. Игры на меткость.</p> <p>11. Игры на меткость.</p> <p>12. Игры с мягкими модулями.</p> <p>13. Игры с фитболами.</p> <p>14. Игры с фитболами.</p> <p>15. Игры - эстафеты с предметами.</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. Просмотр учебных фильмов.</p>

		16. Игры - эстафеты с предметами.	
		17. Полоса препятствий.	
		18. Полоса препятствий.	
		19. Веселые старты.	
		20. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	
		21. Ведение баскетбольного мяча по прямой.	
		22. Ведение баскетбольного мяча по прямой.	
		23. Броски и ловля волейбольного мяча через сетку.	
		24. Постановка рук и пальцев при игре в волейбол.	
		25. Постановка рук и пальцев при игре в волейбол.	
		26. Передача футбольного мяча в парах с остановкой.	
		27. Ведение футбольного мяча по прямой.	
		28. Ведение футбольного мяча по прямой.	
		29. Отбивание подброшенного волана.	
		30. Нижняя подача волана.	
		31. Нижняя подача 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. Различение туристического инвентаря.	
		3. Складывание и переноска рюкзака.	
		4. Раскладывание и складывание спального мешка, расположение в нем.	
		5. Ориентировка в частях палатки.	
		6. Раскладывание палатки.	
		7. Правила поведения 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
		2. Последовательность действий при посадке на велосипед.	
		3. Вращение педалей с фиксацией ног.	
		4. Вращение педалей без фиксации ног.	



		5. Торможение на велосипеде.	оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.
		6. Езда на 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>

