

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. № 1

Утверждена
Приказом ГКОУ УР «Школа № 75»
От 07.06. 2023 г. № 155/01-03



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

(вариант 2)

6 класс

Адаптивная физическая культура 6 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 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
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 - части тела и их расположение в пространстве - правила подвижных игр. - лыжный инвентарь - туристический инвентарь

	- составные части велосипеда
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - вращать педали без фиксации ног, тормозить ножным тормозом - выполнять полукруговые вращения головой; круговые махи руками; наклоны и повороты туловища; приседания, не отрывая пяток от пола; упражнения с удержанием мешочка на голове - выполнять строевые упражнения: повороты на месте вправо, влево; перестроение в колонну по 2 в движении, движение «змейка» в обе стороны - ориентироваться в направлении движения частей тела - ходить с сочетанием движений рук и ног, с изменением темпа и направления движения - выполнять в беге высокий, низкий старт - выполнять прыжок в длину с места - выполнять метание мячика в горизонтальную и вертикальную цель - лазанить по гимнастической стенке с переходом на другую - выполнять упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с препятствием, стойка на одной ноге с движениями другой ногой - выполнять упор лежа сзади, вис на высокой перекладине - выполнять последовательные действия при подъеме после падения на лыжах - соблюдать правила игры с воздушным шариком «Не дай упасть» в кругу и через сетку - выполнять элементы баскетбола: ведение баскетбольного мяча с обходом препятствий - выполнять элементы волейбола: броски волейбольного мяча ото лба с приемом мяча сверху - выполнять элементы футбола: удар в ворота с места, прием мяча, стоя в воротах - выполнять элементы бадминтона: верхняя подача волана - раскладывать туристическую палатку

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>	50

		-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.	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. Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	6
Итого			102

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
		2. Строевые команды. Построение по ориентирам.	
		3. Перестроение в колонну по 2.	
		4. Перестроение из шеренги и колонны в круг.	
		5. Размыкания и смыкания.	

	6. Повороты на месте.	спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.
	7. Повороты на месте.	
	8. Ориентирование в направлении частей тела.	
	9. Ориентирование в направлении движения в пространстве.	
	10. Ходьба с сочетанием движений рук и ног.	
	11. Ходьба «змейкой».	
	12. Ходьба «змейкой».	
	13. Ходьба и бег с препятствиями.	
	14. Чередование ходьбы с бегом с изменением темпа и направления движения.	
	15. Ходьба и бег приставным шагом.	
	16. Высокий старт.	
	17. Низкий старт.	
	18. Полукруговые вращения головой.	
	19. Круговые махи руками.	
	20. Приседание без отрыва пяток от пола.	
	21. Дыхательные упражнения.	
	22. Упражнения с удержанием мешочка на голове для формирования правильной осанки.	
	23. Упражнения с гимнастической палкой для формирования правильной осанки.	
	24. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	
	25. Прыжки на 1й, 2х ногах с движениями рук.	
	26. Прыжки на 1й, 2х ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	
	27. Перепрыгивание через препятствия.	
	28. Прыжок в длину с места.	
	29. Прыжок в длину с места.	
	30. Прыжки в глубину.	
	31. Сбивание предметов мячом способом катания.	
	32. Сбивание предметов мячом способом метания.	
	33. Броски мяча над собой, ловля.	
	34. Броски мяча разными способами.	
	35. Броски и ловля мяча в паре.	
	36. Броски и ловля мяча в паре.	
	37. Броски и ловля мяча в паре через сетку.	
	38. Метание мяча на дальность.	
	39. Метание мяча в вертикальную цель.	
	40. Метание мяча в горизонтальную цель.	

		<p>41. Ползание по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>42. Ползание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.</p> <p>43. Подлезание под препятствия.</p> <p>44. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другую.</p> <p>45. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другую.</p> <p>46. Круговая тренировка.</p> <p>47. Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями.</p> <p>48. Стойка на одной ноге с движениями другой ногой.</p> <p>49. Упор лежа сзади.</p> <p>50. Вис на высокой перекладине.</p>	
2	Лыжная подготовка	<p>1. Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.</p> <p>2. Крепление ботинок к лыжам и стояние на них.</p> <p>3. Выполнение ступающего шага.</p> <p>4. Выполнение ступающего шага.</p> <p>5. Выполнение ступающего шага.</p> <p>6. Действия при подъеме после падения.</p> <p>7. Действия при подъеме после падения.</p> <p>8. Чистка и складывание лыж.</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>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 на меткость.</p> <p>10. Игровые упражнения с фитболами.</p> <p>11. Игровые упражнения с фитболами.</p> <p>12. Игры - эстафеты с предметами.</p> <p>13. Игры - эстафеты с предметами.</p> <p>14. Полоса препятствий</p> <p>15. Подвижная игра «Не дай упасть»</p> <p>16. Подвижная игра «Не дай упасть»</p> <p>17. Элементы игры «Пионербол»</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>

		18. Веселые старты.	
		19. «Волейбол с воздушным шариком»	
		20. Ведение баскетбольного мяча по прямой.	
		21. Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствий.	
		22. Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствий.	
		23. Постановка рук и пальцев при игре в волейбол.	
		24. Броски мяча ото лба с приемом волейбольного мяча сверху.	
		25. Броски мяча ото лба с приемом волейбольного мяча сверху.	
		26. Ведение футбольного мяча по прямой.	
		27. Удар в ворота с места.	
		28. Прием футбольного мяча, стоя в воротах.	
		29. Отбивание подброшенного волана.	
		30. Нижняя подача волана.	
		31. Верхняя 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. Складывание и переноска рюкзака.	
		3. Раскладывание и складывание спального мешка, расположение в нем.	
		4. Ориентировка в частях палатки.	
		5. Раскладывание палатки.	
		6. Раскладывание и складывание 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 оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных
		2. Последовательность действий при посадке на велосипед.	
		3. Торможение ножным тормозом на велосипеде .	
		4. Езда на велосипеде по прямой.	
		5. Езда на велосипеде по прямой.	
		6. Езда на велосипеде по прямой.	

			фильмов.
--	--	--	----------

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>

