

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. № 33/01-03



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

(вариант 2)

12 класс

**Адаптивная физическая культура**  
**12 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	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>- упрощенные правила подвижной игры «Регби»</li> <li>- части тела и их расположение в пространстве</li> <li>- лыжный инвентарь</li> <li>- туристический инвентарь, правила поведения в походе, правила разжигания и тушения костра</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <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; 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>- выполнять разные виды ходьбы</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 на тренажерах-балансирах</li> <li>- выполнять разные виды упоров, подтягивание на перекладине</li> <li>- преодолевать торможение при спуске со склона нажимом палок</li> <li>- соблюдать упрощенные правила в подвижной игре «Регби»</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>- соблюдать правила разбивки бивака в походе</li> <li>- выполнять действия, связанные с уходом велосипеда; ездить на 2х колесном велосипеде с объездом препятствий, поворотами и разворотами</li> </ul>

### 5. Содержание учебного предмета.

<b>№ раздела</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Содержание раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
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> </ul>	50

		<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 велосипеде. Обезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Уход за велосипедом.</p>	7

<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. Виды ходьбы.	
		10. Ходьба «змейкой», по диагонали	
		11. Ходьба и бег с препятствиями.	
		12. Чередование разных видов ходьбы и бега с изменением темпа и направления движения.	
		13. Высокий и низкий старт.	
		14. Специальные беговые упражнения.	
		15. Специальные беговые упражнения.	
		16. Круговые движения в суставах рук и ног.	
		17. Приседания с выпрыгиванием.	
		18. Дыхательные упражнения.	
		19. Дыхательные упражнения.	
		20. Комплекс упражнений для глаз.	
		21. Комплекс упражнений для глаз.	
		22. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы.	
		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 глубину.	
		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 координацию на балансирах и фитболах.	
		47. Упражнения на координацию 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. Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.
		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».	
		8. Преодоление подъемов ступающим шагом.	
3	Коррекционные	1. Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр.	Слушание объяснений учителя.

	подвижные игры	<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 «Бабочки, шмели».</p> <p>16. Подвижная игра «Бабочки, шмели».</p> <p>17. «Пионербол».</p> <p>18. «Дартс».</p> <p>19. «Волейбол с воздушным шариком».</p> <p>20. Правила игры в баскетбол.</p> <p>21. Правила игры в баскетбол.</p> <p>22. Учебная игра в баскетбол.</p> <p>23. Правила игры в волейбол.</p> <p>24. Правила игры в волейбол.</p> <p>25. Учебная игра в волейбол.</p> <p>26. Правила игры в футбол.</p> <p>27. Правила игры в футбол.</p> <p>28. Учебная игра в футбол.</p> <p>29. Правила игры в бадминтон.</p> <p>30. Правила игры в бадминтон.</p> <p>31. Учебная игра в бадминтон.</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>
4	Туризм	<p>1. Инструктаж по Т.Б. на уроках по туризму.</p> <p>2. Правила поведения в походе.</p> <p>3. Разбивка бивака.</p> <p>4. Разбивка бивака в разной местности.</p>	<p>Слушание объяснений учителя.</p> <p>Выполнение заданий по инструкции с учителем.</p> <p>Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и</p>



		5. Раскладывание палатки и размещение в ней.	оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Просмотр учебных фильмов.
		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>



