

**областное государственное казённое общеобразовательное учреждение
«школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 39»**

Рассмотрена и одобрена на МО учителей технологии и физической культуры филиала ОГКОУШ № 39 Протокол № <u>4</u> от <u>12.10.2023</u> Руководитель <u>Габерзот И.В.</u>	Согласовано Заместитель директора по УВР филиала ОГКОУШ №39 <u>Мозгова Ю.Е.</u> Мозгова Ю.Е.	Утверждена Педагогическим советом ОГКОУШ №39 Протокол № <u>3</u> от <u>22.02.24</u> Директор <u>Пономарёва М.Н.</u>
---	--	--

**Рабочая программа по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
предметная область «Физическая культура»
для 3а класса
на 2023-2024 учебный год.**

**Разработана и реализуется в соответствии с ФГОС
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) и ФАООП УО (вариант 1).**

**Составитель программы:
Аипов Гильфан Ахметшович**

г.Ульяновск, 2023

Содержание

- 1.Паспорт рабочей программы.
- 2.Пояснительная записка.
- 3.Планируемые предметные и личностные результаты.
- 4.Базовые учебные действия.
- 5.Содержание рабочей программы.
- 6.Учебно-тематическое планирование.
7. Материально-техническое обеспечение.
8. Форма оценивания, средства мониторинга и оценки результатов.
- 9.Лист внесения изменений.

1.Паспорт программы.

Тип программы	Рабочая программа
Статус программы	<p>Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012; - ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1599); - Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»; - Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ № 1026 от 24.11.2022г; - Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант1) 1класс -4 класс на 2023-2024 учебный год, ОГКОУШ №39; - Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №28 от 28 сентября 2020 года « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
Назначение программы	Программа предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по АООП вариант 1
Категория обучающихся	Учащиеся 3 а класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
Сроки освоения программы	Срок освоения программы 1 учебный год (декабрь 2023 – май 2024 года)
Объем учебного времени	Рабочая программа рассчитана на 62 часа в соответствии с учебным планом филиала ОГКОУШ №39.
Форма обучения	Очная.
Режим уроков	3 часа в неделю
Форма контроля	Текущий контроль, промежуточное тестирование

2.Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей.

Развитие ребенка с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка: мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы — восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных

признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности, направленной на обучение школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пользованию рациональными и целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени скорректировать недостатки мыслительной деятельности. Использование специальных методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Особые образовательные потребности, для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) относятся:

- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- введение специальных учебных предметов и коррекционных курсов, способствующих формированию представлений о природных и социальных компонентах окружающего мира, целенаправленное формирование умений и навыков социально-бытовой ориентировки;
- опора на формирование и развитие познавательной деятельности и познавательных процессов, овладение разнообразными видами, средствами и формами коммуникации, обеспечивающими успешность установления и реализации социокультурных связей и отношений обучающегося с окружающей средой;
- возможность обучения по программам профессиональной подготовки квалифицированных рабочих, служащих;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогическими работниками и другими обучающимися;

- раскрытие интересов и способностей обучающихся в разных видах практической и творческой деятельности с учетом структуры нарушения, индивидуальных особенностей;

- психолого-педагогическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и организации;

- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы организации.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- коррекция нарушений физического развития;

- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие двигательных способностей в процессе обучения;

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося

для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

4.Планируемые предметные и личностные результаты.

Личностные результаты.

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

-знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.

-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

-оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

-знание спортивных традиций своего народа и других народов;

-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

-знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

4.Базовые учебные действия.

Личностные учебные действия:

-осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;

-способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

-целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;

-самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

-понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

-вступать в контакт и работать в коллективе (учитель—ученик, ученик—ученик, ученик—класс, учитель—класс);

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

- дифференцировано воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

5.Содержание рабочей программы.

Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

1.Знания о физической культуре.

В процессе обучения.

2. Гимнастика.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Правила поведения на уроках гимнастики.

Практический материал.

Перестроение из шеренги в круг.

Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук.

Дыхание во время ходьбы и бега.

Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская

Реек.

Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке .

Упражнения с гимнастическими палками .

Упражнения для расслабления мышц .

Тренировка дыхания .

Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.

Упражнения для развития пространственно- дифференцировки.

3. Легкая атлетика.

Теоретические сведения.

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена.

Практический материал.

Ходьба.

Ходьба в колонне.

Ходьба с изменением скорости.

Преодоление простейших препятствий.

Ходьба с изменением скорости.

Бег.

Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.

Быстрый бег на скорость 20-30 м.

Медленный бег до 1-2 мин.

Прыжки.

Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.

Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега .

Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.

Прыжок в длину с места.

Метание.

Метание большого мяча двумя руками из-за головы.

Метание мяча снизу с места в стену.

Метание теннисного мяча в стену.

Метание теннисного мяча в цель.

4. Лыжная подготовка.

Теоретические сведения.

Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыжне.

Подготовка инвентаря для занятий лыжами .

Практический материал.

Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках .

Построение в шеренгу на лыжах.
 Выполнение команд с лыжами в руках.
 Выполнение команд на лыжах.
 Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках.
 Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок.
 Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом.
 Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км.

5. Игры.

Теоретические сведения.

Правила поведения на занятиях по подвижным играм.
 Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека.

Практический материал.

Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать».

Подвижная игра «Бездомный заяц».

Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...».

Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги».

Подвижные игры с бегом: «Пустое место».

Эстафеты с предметами.

Коррекционная игра «День и ночь».

Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны».

Игра с метанием мяча «Передай мяч».

6. Учебно-тематическое планирование.

№/п	Тема урока	Количество
Раздел «Гимнастика»– 3 часа		
1	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.	1
2	Упражнения для развития пространственно- дифференцировки.	2
Раздел «Игры»- 4 часа		
	Теоретические сведения.	
1	Правила поведения на занятиях по подвижным играм. Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека.	2
	Практический материал. Подвижные игры.	
2	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки».	2
Раздел «Лыжная подготовка» – 18 часов		
	Теоретические сведения.	
1	Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыже. Подготовка инвентаря	2

	для занятий лыжами.	
	Практический материал.	
2	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках .	2
3	Построение в шеренгу на лыжах.	2
4	Выполнение команд с лыжами в руках.	2
5	Выполнение команд на лыжах.	2
6	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках.	2
7	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок.	2
8	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом.	2
9	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км.	2
Раздел «Игры» – 22 часа		
	Теоретические сведения.	
1	Правила закаливания. Техника безопасности и правила поведения	2
	Практический материал.	
2	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2
3	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать».	2
4	Подвижная игра «Бездомный заяц».	2
5	Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...».	2
6	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги».	2
7	Подвижные игры с бегом: «Пустое место».	2
8	Эстафеты с предметами.	2
9	Коррекционная игра «День и ночь».	2
10	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны».	2
11	Игра с метанием мяча «Передай мяч».	2
Раздел «Легкая атлетика» – 16 часов		
	Ходьба- 4 часа	
1	Преодоление простейших препятствий.	2
2	Ходьба с изменением скорости.	2
	Бег-4 часа	
1	Быстрый бег на скорость 20-30 м.	2
2	Медленный бег до 1-2 мин.	2
	Прыжки- 4 часа	
1	Прыжок в длину с места . толчком двух ног в начерченный ориентир.	2
2	Прыжок в длину с места.	2
	Метание-2 часа	
1	Метание теннисного мяча в стену.	2
2	Метание теннисного мяча в цель.	1
	Итого:	62

7. Материально-техническое обеспечение.

I. Спортивный инвентарь:

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм).
2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см).
3. Фито мячи: (50, 65, 75 см.).
4. Теннисные мягкие мячи для метания.
5. Скакалки.
6. Мешочки с песком.
7. Кегли, кубики пластмассовые.
8. Индивидуальные коврики.
9. Лыжи, ботинки, палки.
10. Секундомер.
11. Рулетка измерительная.
12. Мишень для метания в цель.
13. Стойки, планка для прыжков в высоту.
14. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные).
15. Набивные мячи.

II. Учебно–практическое оборудование:

1. Игровая площадка с ограждением.
2. Прыжковая яма.
3. Гимнастические скамейки.
4. Гимнастическая стенка.
5. Тренажёры:
 - разно уровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
 - беговая дорожка.
7. Гимнастические маты.
8. Индивидуальные коврики.

III. Технические средства обучения:

1. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.
2. Дидактический материал для изучения программного материала.
3. Видеоролики.

8. Форма оценивания, средства мониторинга и оценки результатов.

При оценивании учитываются индивидуальные возможности обучающихся филиала ОГКОУШ № 39, уровень физического и психического развития, двигательные возможности, заключение врача.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков выполнение изучаемых упражнений, при этом учитывается

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения.

Текущие, trimestровые и годовые оценки по предметам: - адаптивная физическая культура (физкультура) оцениваются умения только по основной группе, подготовительная группа пишется «зачет» и «незачет, специальная медицинская группа формы оценивания не прописываются.

9.Лист внесения изменений.

[illegible]