

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 № 1 от 29.08.2023	Согласовано Заместитель директора по УВР филиала ОГКОУШ № 39 Мозгова Ю.Е.	Утверждена Педагогическим советом ОГКОУШ № 39 Протокол № 1 от 29.08.2023 Директор ОГКОУШ Пономарева М.Н.
Руководитель  Габерзот И.В.		



**Рабочая программа по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
предметная область «Физическая культура»  
для 10д класса  
на 2023-2024 учебный год**

Разработана и реализуется в соответствии  
с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) и ФАООП УО  
(Вариант 2)

**Составитель программы:**  
Баженов Сергей Алексеевич

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. Перечень материально-технического обеспечения.
8. Формы оценивание, средства мониторинга и оценки результатов.
9. Лист внесения изменений.

## 1. Паспорт рабочей программы.

Тип программы	Рабочая программа
Статус программы	<p>Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012;</li> <li>- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от <b>19 декабря 2014 г. №1599</b>);</li> <li>- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от <b>22.03.2021 №115</b> «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;</li> <li>- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации (протокол от <b>24 ноября 2022 г. N1026</b>);</li> <li>- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2) 10-12 класс на 2023-2024 учебный год ОГКОУШ №39;</li> <li>- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации <b>№28</b> от <b>28 сентября 2020 года</b>).</li> </ul>
Назначение программы	Программа предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по АООП вариант 2
Категория обучающихся	Учащиеся 10д класса с умеренной умственной отсталостью и ТМНР
Сроки освоения программы	1 учебный год (сентябрь 2023 года – май 2024 года)
Объём учебного времени	Рабочая программа рассчитана на 68 часов, в соответствии с учебным планом филиала ОГКОУШ №39
Форма обучения	Очная
Режим уроков	2 часа в неделю
Форма контроля	текущий контроль, промежуточное тестирование

## **2. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» предметная область «Физическая культура» разработана для обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости.

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).**

Дети с умеренной умственной отсталостью отличаются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Дети одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития, уровень сформированности той или иной психической функции, практического навыка может быть существенно различен. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. У детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости затруднено или невозможно формирование устной и письменной речи. Для них характерно ограниченное восприятие обращенной к ним речи и ее ситуативное понимание. Из-за плохого понимания обращенной к ним речи с трудом формируется соотнесение слова и предмета, слова и действия. По уровню сформированности речи выделяются дети с отсутствием речи, со звукокомплексами, с высказыванием на уровне отдельных слов, с наличием фраз. При этом речь невнятная, косноязычная, малораспространенная, с аграмматизмами. Ввиду этого при обучении большей части данной категории детей используют разнообразные средства невербальной коммуникации. Рабочая программа разработана с учётом особыми образовательными потребностями обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития.

### **Особые образовательные потребности обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).**

- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- обязательность и непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание предметных областей, так и коррекционных курсов;
- научно-обоснованный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования, направленный на социализацию обучающихся;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- пролонгация сроков получения образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений;
- специальное обучение применению сформированных знаний и умений в процессе урочной и внеурочной деятельности при изменении учебно-

познавательных, социокультурных, трудовых и других ситуаций трудовых и других ситуаций;

-обеспечение особой пространственной и временной организации коррекционно-образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов, состояния слуха, зрения и других психофизических особенностей обучающихся;

-развитие мотивации и интереса обучающихся к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных способностей к обучению и социальному взаимодействию со средой;

-стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру средствами образования, основанными на доброжелательном и уважительном отношении к обучающимся и членам их семей.

**Цель:**

повышение двигательной активности обучающихся и обучение. использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи:**

-формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

-формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде (имитация движений), ходить на лыжах (имитация движений), плавать (имитация движений);

-играть (с элементами имитации) в спортивные игры;

укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

### **3. Планируемые предметные и личностные результаты**

#### **Предметные результаты:**

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:  
освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, передвигаться (с использованием технических средств);  
освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;  
совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;  
умение радоваться успехам:
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:  
умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности, интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.
- 4) Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

## **Личностные результаты:**

1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
4. формирование уважительного отношения к окружающим;
5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
7. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
9. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
10. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **4. Базовые учебные действия.**

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).
3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

## **5. Содержание рабочей программы.**

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: Велосипедная подготовка, туризм, лыжи, подвижные игры, плавание, физическая подготовка.

### **Велосипедная подготовка.**

На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся узнают основные части велосипеда. Просмотр картинок, видео.

### **Туризм.**

Предусматривает овладение различными туристическими навыками. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря. Просмотр картинок, видео.

### **Лыжная подготовка.**

Узнавание и различие лыжного инвентаря, способы катания на лыжах. Просмотр картинок, видео.

### **Подвижные игры.**

В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений. В программу включены элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол, волейбол, бадминтон, футбол. Просмотр картинок, видео.

### **Сухое плавание.**

Плавание включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Просмотр картинок, видео.

### **Физическая подготовка, которая включает:**

Дыхательные упражнения;

Основные положения и движения (головы, ног, туловища), позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, функциональные органы и системы.

Ритмические упражнения.

**6. Учебно-тематическое планирование.  
для 10д класса 2 часа в неделю, 34 (учебные недели)  
на 2023-2024 учебный год.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Велосипедная подготовка-18 часов.</b>		
1	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	2
2	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.	4
3	Торможение ручным (ножным) тормозом.	2
4	Разворот на двухколесном велосипеде.	4
5	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге,	2
6	Объезд препятствий.	4
<b>Туризм-10 часов.</b>		
7	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря.	4
8	Узнавание (различение) составных частей палатки.	2
9	Подготовка места для установки палатки.	2
10	Ориентировка в частях палатки.	2
<b>Лыжная подготовка-12 часов.</b>		
11	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря.	2
12	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	4
13	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку.	4
14	Чистка лыж от снега.	2
<b>Коррекционные подвижные игры-8 часов.</b>		
<i>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</i>		
15	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	2
16	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с	2

	обходом препятствия).	
17	Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	2
18	Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.	2
<b>Сухое плавание-8 часов.</b>		
19	Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.	2
20	Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.	2
21	Сочетание движений ног с дыханием.	2
22	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне.	2
<b>Физическая подготовка-12 часов.</b>		
<i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</i>		
23	Ходьба с высоким подниманием колен.	2
24	Передача предметов в шеренге.	2
25	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	2
<i>Построения и перестроения</i>		
26	Принятие исходного положения для построения и перестроения.	2
27	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	2
28	Повороты на месте в разные стороны.	1
29	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1
	<b>Итого: 68 часов</b>	

## 7. Перечень материально-технического обеспечения.

**Дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.

**Спортивный инвентарь:** маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца, ракетки, волан, лыжный инвентарь.

**Технические средства реабилитации:** кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (ходунки), тренажеры,

Мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря.

## **8. Формы оценивания, средства мониторинга и оценки результатов.**

### **Цель:**

1. Определить уровень знаний и умений учащихся за учебный год.
2. Проводить контроль за усвоением программного материала.

### **Личностные результаты:**

Овладение социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

#### Результаты:

- 0 баллов - нет продвижения;
- 1 балл – минимальное продвижение;
- 2 балла – среднее продвижение;
- 3 балла – значительное продвижение.

### **Предметные результаты**

Бальная система оценки:

- 0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла;
- 1 балл - смысл действия понимает, выполняет только по прямому указанию учителя;
- 2 балла - преимущественно выполняет действия по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
- 3 балла – способен самостоятельно выполнять действия в определённых ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;
- 4 балла – способен самостоятельно выполнять действия, но иногда допускает ошибки;
- 5 баллов - самостоятельно применяет действия в любой ситуации.

### ***Средства мониторинга и оценки динамики обучения.***

Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие.

В ходе мониторинга специалисты образовательной организации оценивают уровень сформированности представлений, действий/операций, внесенных в СИПР.

Например:

«выполняет действие самостоятельно»,

«выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной),

«выполняет действие по образцу»,

«выполняет действие с частичной физической помощью»,

«выполняет действие со значительной физической помощью»,

«действие не выполняет»;

