

**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>5</u> от <u>24.02.2024</u> Руководитель <u>Габерзот И.В.</u>	Согласовано Заместитель директора по УВР филиала ОГКОУШ №39 <u>Мозгова Ю.Е.</u>	Утверждена Педагогическим советом ОГКОУШ №39 Протокол № <u>3</u> от <u>22.02.2024</u> Директор <u>Пономарёва М.Н.</u>
---	---	--

**Рабочая программа по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
предметная область «Физическая культура»
для 6а 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, 2024

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 рабочей программы.

Тип программы	Рабочая программа
Статус программы	Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: - 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 обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант1) 5 -9 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 6 а класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
Сроки освоения программы	Срок освоения программы 1 учебный год (январь 2024 – май 2024 года)
Объем учебного времени	Рабочая программа рассчитана на 31 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» 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, приводящий к качественным изменениям 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, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации

Задачи:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

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:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

-выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

-участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

-оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

-представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

-выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание

-температурных норм для занятий;

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

-участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

-доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

-объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

-использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

-пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
-правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

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 следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

1..Лыжная подготовка.

Поворот махом на месте.

Комбинированное торможение лыжами и палками.

Обучение правильному падению при прохождении спусков.

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках
40-60 м.

Повторное передвижение в быстром темпе по кругу
00-150 м.

Обучение правильному падению при прохождении спусков.

Прохождение на лыжах за урок до 500 м.

2. Подвижные и спортивные игры.

Теоретические сведения.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.
Значение и основные правила закаливания.

Практический материал.

Баскетбол.

Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.

Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.

Учебная игра по упрощенным правилам.

Волейбол.

Теоретические сведения.

Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.

Практический материал.

Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.

Нижняя прямая подача.

Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.

Настольный теннис.

Теоретические сведения.

Настольный теннис. Правила соревнований.

Практический материал.

Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки

Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча

Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис

6. Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Раздел «Лыжная подготовка» – 9 часов		
4	Поворот махом на месте.	2
5	Комбинированное торможение лыжами и палками.	2
6	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	1
7	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	1
8	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 00-150 м.	1
9	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	1
10	Прохождение на лыжах за урок до 500 м.	1
Раздел «Подвижные и спортивные игры»-10 часов.		
	Волейбол-6 часов.	
	Теоретические сведения.	
1	Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1
	Практический материал.	
2	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2
3	Нижняя прямая подача.	2
4	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	1
	Настольный теннис-4 часа.	
	Теоретические сведения.	
1	Настольный теннис. Правила соревнований.	1
	Практический материал.	
2	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.	1
3	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной	1

	подачи мяча	
4	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.	1
Раздел «Легкая атлетика» – 10часов.		
	Ходьба- 2 часа.	
1	Ходьба на скорость 1520 мин. в различном темпе с изменением шага.	2
	Бег-4 часа.	
1	Бег на скорость до 60 м.	1
2	Бег на среднюю дистанцию (400 м).	1
3	Эстафета 4*60 м.	1
4	Кроссовый бег до 500 м.	1
	Прыжки- 2 часа.	
1	Прыжок в длину с полного разбега.	2
	Метание-4часа.	
1	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	2
2	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	2
	Итого:	31

7. Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал для занятий, школьный стадион, лыжная трасса.

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.
16. Мячи малые (теннисные).
17. Мячи волейбольные.

Учебно–практическое оборудование:

- ### Технические средства обучения:

- ## 8. Форма оценивания, средства мониторинга и оценки результатов.

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

- Текущие, триместровые 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.

[illegible]

[illegible]

