

**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>1</u> от <u>29.08.2023</u> Руководитель <u>И.В. Габерзот</u> Габерзот И.В.	Согласовано Заместитель директора по УВР филиала ОГКОУШ №39  <u>Мозгова Ю.Е.</u> Мозгова Ю.Е.	Утверждена Педагогическим советом ОГКОУШ №39 Протокол № <u>1</u> от <u>29.08.2023</u>  Директор <u>М.Н. Пономарев</u> Пономарев М.Н.
---	---	---



**Рабочая программа по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
предметная область «Физическая культура»  
для 10г/11г 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:  
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 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 19 декабря 2014 г. №1599);</li> <li>- 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»;</li> <li>- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ № 1026 от 24.11.2022г;</li> <li>- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития( вариант2) 10-12 класс на 2023-2024 учебный год, ОГКОУШ №39;</li> <li>- 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".</li> </ul>
Назначение программы	Программа предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по АООП вариант 2.
Категория обучающихся	Учащиеся 10г/11г класса с умеренной умственной отсталостью и ТМНР.
Сроки освоения программы	Срок освоения программы 1 учебный год (сентябрь 2023 – май 2024 года).
Объем 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 физкультура» предназначена для обучающихся с умеренной умственной отсталостью и ТМНР.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умеренной умственной отсталостью и ТМНР.

Обучающиеся с умеренной отсталостью отличаются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Обучающиеся одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития, уровень сформированности той или иной психической функции, практического навыка может существенно различаться. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. У обучающихся с умеренной 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 обучающиеся 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 обучающихся используют разнообразные средства невербальной коммуникации. Внимание обучающихся с умеренной, умственной отсталостью крайне неустойчивое, отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, отвлекаемости. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий. Процесс запоминания является механическим, зрительно-моторная координация грубо нарушена. Обучающимся трудно понять ситуацию, вычленив в ней главное и установить причинно-следственные связи, перенести знакомое сформированное действие в новые условия. При продолжительном и направленном использовании методов и приемов коррекционной работы становится заметной положительная динамика общего психического развития обучающихся, особенно при умеренном недоразвитии мыслительной деятельности.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки, а также навыков несложных трудовых действий. У части обучающихся с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других - повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства обучающихся с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков. Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур.

Запас знаний и представлений о внешнем мире мал и часто ограничен лишь знанием предметов окружающего быта.

Для реализации особых образовательных потребностей обучающегося с умственной отсталостью, с ТМНР обязательной является специальная организация всей его жизни, обеспечивающая развитие его жизненной компетенции в условиях образовательной организации и в семье.

К особым образовательным потребностям обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития относятся:

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.

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

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

**Задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

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

#### **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), 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 .

#### **Предметные результаты.**

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:  
освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);  
освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;  
совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;  
умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.
- 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: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

#### **4.Базовые учебные действия.**

1. Подготовку обучающегося 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 педагогического работника; 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.

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

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

-беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

-выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

-выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

-развитие двигательных качеств

-формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Раздел "Плавание"** включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.

1.Сухое плавание. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.

**Раздел "Коррекционные подвижные игры"** включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

#### **Баскетбол.**

1.Узнавание баскетбольного мяча.

2.Ведение баскетбольного мяча по прямой.

3.Броски мяча в кольцо двумя руками.

#### **Волейбол.**

1.Узнавание волейбольного мяча.

2.Игра в паре без сетки (через сетку).

## **Футбол.**

- 1.Узнавание футбольного мяча.
- 2.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём).
- 3.Ведение мяча.

## **Бадминтон**

- 1.Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона.
- 2.Игра в паре.

## **Подвижные игры.**

- 1.Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».
2. Соблюдение правил игры «Болото».
- 3.Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».

**Раздел "Велосипедная подготовка".** На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде.

- 1.Езда на двухколесном велосипеде .

**Раздел "Лыжная подготовка"** предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

- 1.Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).

Транспортировка лыжного инвентаря.

- 2.Выполнение ступающего шага.
- 3.Выполнение поворотов, стоя на лыжах.
- 4.Выполнение скользящего шага.

**Раздел "Туризм"** предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

- 1.Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок,туристический коврик, палатка, котелок, тренога).

- 2.Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).

- 3.Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

**Раздел "Физическая подготовка"** включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

## **Построения и перестроения.**

- 1.Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».
- 2.Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.

## **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.**

1. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).
- 2.Повороты туловища вправо (влево).
3. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.
- 4.Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения.



## **5. Приседание.**

### **Ходьба и бег.**

1. Ходьба с высоким подниманием колен.
2. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.
3. Бег с изменением темпа и направления движения.
4. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).

### **Прыжки.**

1. Выполнение прыжков в длину с места, с разбега.

### **Ползание, подлезание, лазание, перелезание.**

1. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.
2. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.
3. Перелезание через препятствия.

### **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.**

1. Бросание мяча на дальность.
2. Метание в цель (на дальность).
3. Перенос груза.

## 6. Учебно-тематическое планирование

№/п	Тема урока	Количество часов
<b>Раздел "Плавание"-2 часа.</b>		
1	Сухое плавание. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.	2
<b>Раздел "Велосипедная подготовка"-4 часа.</b>		
1	Езда на двухколесном велосипеде .	2
2	Выполнение торможение ручным (ножным) тормозом.	2
<b>Раздел "Коррекционные подвижные игры"-24 часов.</b>		
<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.</b>		
<b>Баскетбол-4 часа.</b>		
2	Ведение баскетбольного мяча по прямой.	2
3	Броски мяча в кольцо двумя руками.	2
<b>Волейбол-4 часа.</b>		
1	Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).	2
2	Игра в паре без сетки (через сетку).	2
<b>Футбол-4 часа.</b>		
1	Ведение мяча.	2
2	Остановка катящегося мяча ногой.	2
<b>Бадминтон-4 часа.</b>		
1	Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона.	2
2	Игра в паре.	2
<b>Подвижные игры-8 часов</b>		
1	Игра «Стоп, хоп, раз».	2
2	Игра «Болото».	2
3	В игре-эстафете «Полоса препятствий».	2
4	Игра « Пятнашки».	2
<b>Баскетбол-4 часа.</b>		
1	Ведение баскетбольного мяча по прямой.	2
2	Броски мяча в кольцо двумя руками.	2

<b>Раздел "Лыжная подготовка"-6 часов.</b>		
1	Выполнение ступающего шага.	2
2	Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	2
3	Выполнение скользящего шага	2
<b>Раздел "Туризм"-4 часа.</b>		
1	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).	2
2	Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных	2
<b>Раздел "Физическая подготовка"-28 часов.</b>		
	<b>Построения и перестроения-2 часа</b>	
1	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	2
	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения-8 часов.</b>	
1	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	2
2	Повороты туловища вправо (влево).	2
3	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой	2
4	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения.	2
	<b>Ходьба и бег-6 часов.</b>	

1	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.	2
2	Бег с изменением темпа и направления движения.	2
3	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	2
	<b>Прыжки-2 часа.</b>	
1	Выполнение прыжков в длину с места, с разбега.	2
	<b>Ползание, подлезание, лазание, перелезание-6 часов.</b>	
1	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	2
2	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.	2
3	Перелезание через препятствия.	2
	<b>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза-4 часа.</b>	
1	Метание в цель (на дальность).	2
2	Перенос груза	2
	Итого:	68

## **7. Материально-техническое обеспечение.**

### **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. Сенсорные тропинки.
9. Индивидуальные коврики.
10. Лыжи, ботинки, палки.
11. Секундомер.
12. Рулетка измерительная.
13. Мишень для метания в цель.
14. Волейбольная сетка.
15. Металлические дуги.
17. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные).
18. Набивные мячи.
19. Мячи волейбольные.
20. Мячи баскетбольные.
21. Мячи футбольные.

### **Учебно–практическое оборудование.**

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением.
2. Гимнастические скамейки.
4. Гимнастическая стенка.
5. Тренажёры.  
- беговая дорожка.
6. Трёхколёсные и двухколесные велосипеды.
7. Гимнастические маты.

### **Оборудование для плавания.**

Сухой бассейн.

### **Оборудование для туризма.**

1. Рюкзаки.
2. Спальные мешки.
3. Палатки.
4. Туристические коврики.
5. Верёвки.
6. Карабины.

### **Технические средства обучения.**

1. Обучающие видео по темам.
2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, зарядки.

## **8. Форма 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»;
- представление:
- «узнает объект»,
- «не всегда узнает объект» (ситуативно),
- «не узнает объект».

## 9.Лист внесения изменений.

[illegible]