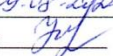
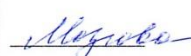



областное государственное казённое общеобразовательное учреждение
«школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 39»

| | | |
|--|---|--|
| Рассмотрена и одобрена на МО учителей технологии и физической культуры филиала ОГКОУШ № 39 Протокол № 1 от 29.08.2023 Руководитель  Габерзот И.В. | Согласовано Заместитель директора по УВР филиала ОГКОУШ №39  Мозгова Ю.Е. | Утверждена Педагогическим советом ОГКОУШ №39 Протокол № 1 от 30.08.2023  Директор Пономарёва М.Н. |
|--|---|--|

Рабочая программа по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
предметная область «Физическая культура»
для 5д/6ж 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 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 образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития(вариант2) 5 класс-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) и расстройствами аутистического спектра по АООП (вариант 2). |
| Категория обучающихся | Учащиеся 5д/6ж класса с умеренной умственной отсталостью и расстройствами аутистического спектра. |
| Сроки освоения программы | Срок освоения программы 1 учебный год (сентябрь 2023 – май 2024 года). |
| Объем учебного времени | Рабочая программа рассчитана на 102 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 физкультура» предназначена для обучающихся с умеренной умственной отсталостью и расстройствами аутистического спектра.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умеренной умственной отсталостью и расстройствами аутистического спектра.

Обучающиеся с умеренной умственной отсталостью и расстройством аутистического спектра почти не имеют активной избирательности в контактах со средой и людьми, что проявляется в их полевом поведении. Они практически не реагируют на обращение и сами не пользуются ни речью, ни невербальными средствами коммуникации, их аутизм внешне проявляется как отрешенность от происходящего. Таких обучающихся можно мимоуслышно заинтересовать, но привлечь к развернутому взаимодействию крайне трудно. При активной попытке организации внимания и поведения такой обучающийся может сопротивляться, но как только принуждение прекращается, он успокаивается. Негативизм в этих случаях не выражен активно, обучающиеся не защищаются, а просто уходят от неприятного вмешательства.

При столь выраженных нарушениях организации целенаправленного действия обучающиеся с огромным трудом овладевают навыками самообслуживания, так же, как и навыками коммуникации. Они мутичны, хотя известно, что многие из них время от времени могут повторить за другими привлекающее их слово или фразу, а иногда откликнуться и неожиданно прокомментировать происходящее. Эти слова без специальной помощи плохо закрепляются для активного использования, остаются эхом увиденного или услышанного.

При овладении навыками коммуникации с помощью карточек с изображениями, словами, в некоторых случаях письменной речью с помощью клавиатуры компьютера, эти обучающиеся могут показывать понимание происходящего значительно более полное, чем это ожидается окружающими. Они также могут показывать способности в решении сенсомоторных задач, в действиях с досками с вкладышами, с коробками форм, их сообразительность проявляется и в действиях с бытовыми приборами, телефонами, домашними компьютерами.

Задачами специальной работы с такими обучающимися является постепенное вовлечение их во все более развернутое взаимодействие со взрослыми, в контакты со сверстниками, выработка навыков коммуникации и социально-бытовых навыков и максимальная реализация открывающихся в этом процессе возможностей эмоционального, интеллектуального и социального развития.

Особые образовательные потребности обучающихся с умеренной умственной отсталостью и расстройствами аутистического спектра:

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.

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с умеренной умственной отсталостью и расстройством аутистического спектра, обеспечивается:

дифференцированным, «пошаговым» обучением;

обязательной индивидуализацией обучения (обучение по специальной индивидуальной программе развития);

обеспечением индивидуального клинико-психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося с учетом особенностей сложной структуры нарушения, в том числе специального педагогического сопровождения и (или) технической помощи;

обеспечением присмотра и ухода за обучающимися в соответствии с особенностями их здоровья и развития;

дозированным расширением образовательного пространства внутри организации и за ее пределами;

организацией взаимодействия специалистов, участвующих в обучении и воспитании обучающегося, и его семьи, обеспечивающей особую организацию всей жизни обучающегося (в условиях организации и дома);

обеспечением особой пространственной и временной организации образовательной среды, отвечающей характеристикам: постоянство и предсказуемость, четкая пространственно-временная организация учебного процесса, минимизация стимулов, учитывающая истощаемость и сенсорную гиперчувствительность обучающихся с расстройствами аутистического спектра;

специальным индивидуальным педагогическим сопровождением в урочной и внеурочной деятельности, основанным на психолого-педагогических технологиях поддержки обучающегося с расстройством аутистического спектра в сложной и новой ситуации (в том числе коммуникативной);

наличием отдельного помещения для психологической разгрузки. Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умеренную умственную отсталость и расстройства аутистического спектра 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. Владение 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;

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. Поддача волейбольного мяча (сверху, снизу).

2. Прием волейбольного мяча (сверху, снизу).

Футбол

1. Узнавание футбольного мяча.

2. Ведение мяча.

Бадминтон

1. Узнавание (различия) инвентаря для бадминтона.

2. Отбивание волана снизу, сверху.

Подвижные игры

1. Игра «Пятнашки».

2. Игра «Рыбаки и рыбки».

3. Игра -эстафета «Собери пирамидку».

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

1. Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.

2. Соблюдение последовательности действий при посадке на велотренажёр: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.

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

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

2. Транспортировка лыжного инвентаря. Чистка лыж от снега.

3. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.

4. Стояние на параллельно лежащих лыжах.

Раздел "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

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).

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. Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений.

2. Выполнение дыхательных упражнений.

3. Выполнение круговых движений кистью.

4. Выполнение движений плечами.

5. Выполнение движений головой.

Ходьба и бег

1. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).

2. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх

3. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Прыжки

Выполнение прыжков на двух ногах.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание

1. Лазания по гимнастической стенке

2. Перелезания через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза

1. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).

2. Перенос груза.

6. Учебно-тематическое планирование

| №/п | Тема урока | Количество часов |
|---|--|------------------|
| Раздел "Плавание"-3 часа. | | |
| 1 | Сухое плавание. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. | 3 |
| Раздел "Коррекционные подвижные игры"-39 часов. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. | | |
| Баскетбол-9 часа. | | |
| 1 | Узнавание баскетбольного мяча. | 3 |
| 2 | Броски мяча в кольцо двумя руками. | 3 |
| 3 | Ведение баскетбольного мяча по прямой. | 3 |
| Волейбол-9 часа. | | |
| 1 | Узнавание волейбольного мяча. | 3 |
| 2 | Подача волейбольного мяча (сверху, снизу). | 3 |
| 3 | Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). | 3 |
| Футбол-6 часа. | | |
| 1 | Узнавание футбольного мяча. | 3 |
| 2 | Ведение мяча. | 3 |
| Бадминтон-6 часа. | | |
| 1 | Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона. | 3 |
| 2 | Отбивание волана снизу, сверху. | 3 |
| Подвижные игры-9 часов. | | |
| 1 | Игра «Пятнашки». | 3 |
| 2 | Игра «Рыбаки и рыбки». | 3 |
| 3 | Игра -эстафета «Собери пирамидку». | 3 |
| Раздел "Велосипедная подготовка"-6 часов. | | |
| 1 | Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. | 3 |

| | | |
|---|--|---|
| 2 | Соблюдение последовательности действий при посадке на велотренажёр: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. | 3 |
| Раздел "Лыжная подготовка"-12 часов. | | |
| 1 | Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). | 3 |
| 2 | Транспортировка лыжного инвентаря. Чистка лыж от снега. | 3 |
| 3 | Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. | 3 |
| 4 | Стояние на параллельно лежащих лыжах. | 3 |
| Раздел "Туризм"-4 часа. | | |
| 1 | Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). | 2 |
| 2 | Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). | 2 |
| Раздел "Физическая подготовка"-37 часов. | | |
| 1 | Построения и перестроения-6 часов. | |
| 2 | Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни». | 3 |
| 3 | Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. | 3 |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения-12 часов. | | |
| 1 | Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений. | 3 |
| 2 | Выполнение дыхательных упражнений. | 3 |
| 3 | | 3 |

| | | |
|---|--|-----|
| | Выполнение круговых движений кистью. | |
| 4 | Выполнение движений плечами, головой. | 3 |
| | Ходьба и бег-9 часов. | |
| 1 | Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). | 3 |
| 2 | Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх | 3 |
| 3 | Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. | 3 |
| | Прыжки-2 часов | |
| 1 | Выполнение прыжков на двух ногах. | 2 |
| | Ползание, подлезание, лазание, перелезание-4 часа | |
| 1 | Лазания по гимнастической стенке | 2 |
| 2 | Перелезания через препятствия. | 2 |
| | Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза-4 часа. | |
| 1 | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). | 2 |
| 2 | Перенос груза. | 2 |
| | Итого: | 102 |

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.

IV. 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 балла - 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».

